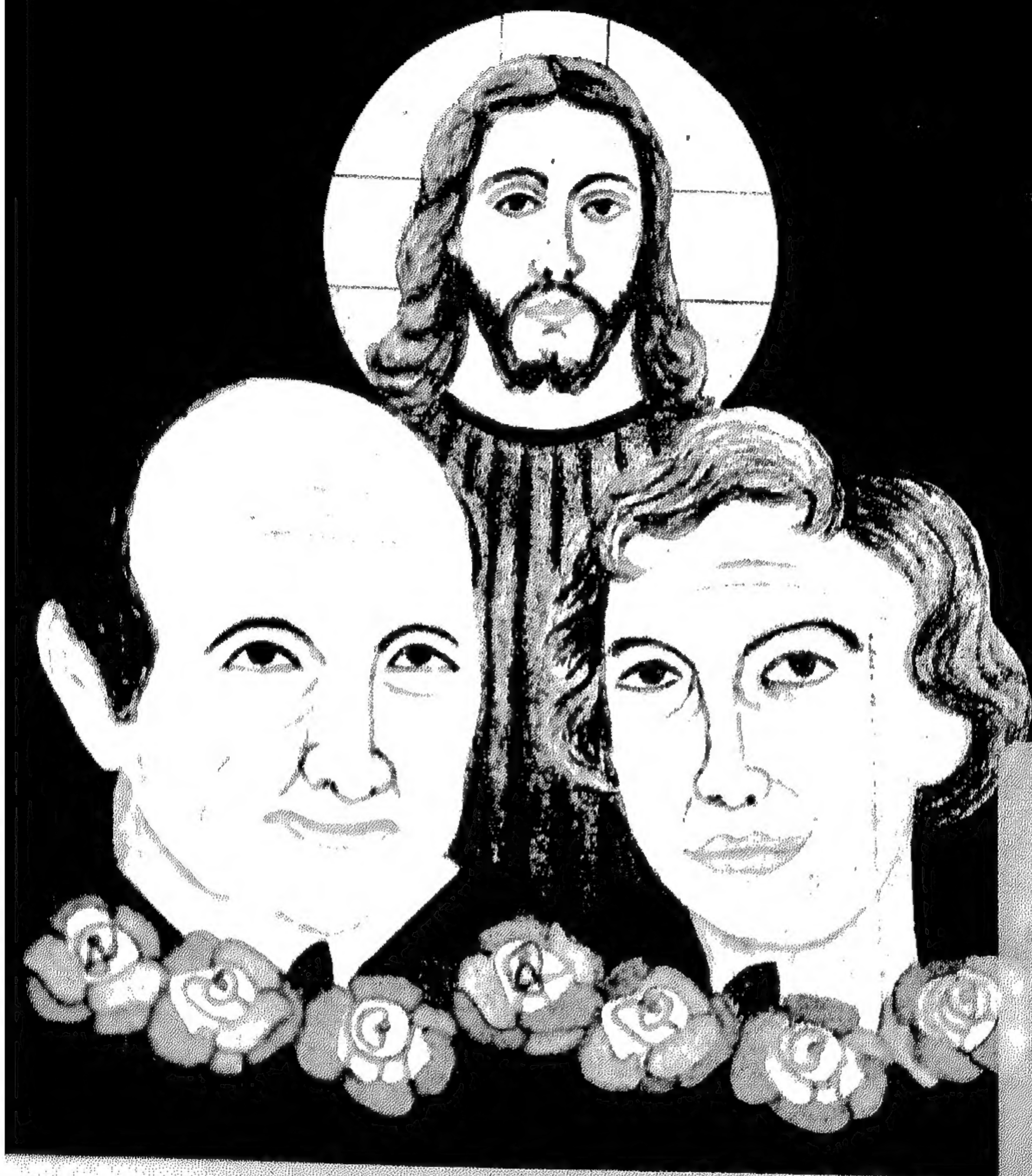


الشيوخ قوهم



24

القمص إشعياء ميخائيل

إهداءات ٢٠٠٣

القمر / إشعياء ميخائيل

القاهرة

الشيوخ قوّهم

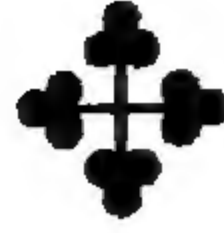
القمص إشعياء ميخائيل

اسم الكتاب : الشيوخ قوهم
اسم المؤلف : القمص إشعيا ميخائيل
الجمع التصويرى : مودى جرافيك الدولية
المطبعة : يوسف كمال
الطبعة الأولى : ابريل ١٩٩٢
رقم الإيداع : ٤٤٦٧ / ٩٢



قداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث بابا وبطريرك الكرازة المرقسية

الشيوخ قوهم



الفهرس

الصفحة

٧	تقديم .
٩	إهداء .
١١	١ - من هم المسنون ؟
١٩	٢ - تصنيف المسنين
٢١	٣ - الخدام الشيوخ
٢٤	٤ - الاعداد للشيخوخة
٢٧	٥ - ما هو معنى الشيخوخة ؟
٤٥	٦ - شيوخ من الكتاب المقدس
٥٦	٧ - كيف نتعامل مع المسنين ؟
٦٣	٨ - إحتياجات المسنين ورعايتهم :

الصفحة

٦٥

● الرعاية الروحية .

٨٧

● الرعاية الاجتماعية .

٩٣

● الرعاية النفسية .

١٠٥

● الرعاية الصحية .

١٠٩

● الرعاية الثقافية .

١١٢

● الرعاية المادية .

١١٨

٩ - دور المسنين

١٢٠

١٠ - الاجابة على الأسئلة .

تقديم

فى القداس الالهى بعد حلول الروح القدس وإتمام التحول .
أى تحول الخبز والخمر الى جسد المسيح ودمه بقوة الهية غير
منظورة ، وبإيمان يفوق كل إيمان آخر ، يصلى الكاهن طلبه
القداس المملوء بالقوة والروحانية ، والحاملة نعمة لجميع من
تصلى من أجلهم الكنيسة .

ویمعونة الرب وحده وصلوات القديسين تم صدور هذه
الأجزاء من طلبه القداس :-

- ١ - وحدانية القلب
- ٢ - شفاء للمرضى
- ٣ - حياة صالحة للمتزوجين
- ٤ - رحمة للتائبين
- ٥ - سهل لنا طريق التقوى
- ٦ - صلاحاً للأغنياء

ونشكر الله الذى اعاننا على صدور هذا الكتاب الذى بين
يديك أيها القارئ العزيز وعنوانه «الشيخ قوهم» وهذا
الكتاب لايهم الشيخ المسنين فقط بل يهم كل واحد فينا على
إعتبار أن رحلة الشيخوخة هى رحلة سوف يصل اليها كل أحد
، وأيضاً لكى يكون لنا دور إيجابى فى إسعاد هؤلاء الناس
الذين أسعدونا من قبل .

نطلب من الله أن يبارك كل نسخة من هذا الكتاب لكى يكون
سبب بركة لكل من يقرأه . وان يعطى نعمة من أجل صدور كل
طلبة القداس ، ببركة شفاعة العذراء القديسة مريم ورئيس
الملائكة ميخائيل وصلوات قداسة البابا شنودة الثالث ، أدام
الله حياته ورئاسته وامتعنا ببركة صلواته وارشاده وتعاليمه .
كما أننا نطلب صلواتك ودعواتك أيها القارئ العزيز ،

القمص إشعيا ميخائيل

٢٨ أغسطس ١٩٩١

تذكار نياحة القديس أوغسطينوس (شيخ التائبين).

إهداء

إلى الشموع التى احترقت وذابت لكى تضئءللآخرين ولم
يتبق فيها إلا القليل ...

إلى النفوس التى أعطت من وقتها ومن صحتها ومن فكرها
كل ما يمكن أن تقدمه ...

إلى أولئك الذين يحتاجون الى الرعاية بعد أن كانوا هم الذين
يرعون ويربون ويعولون ...

إلى أولئك المسنين والمسنات الذين أنشغل عنهم ذووهم ولم
يشعر الخدام المسئولون بمدى احتياج هؤلاء المسنين والمسنات
الى رعايتهم

إلى أولئك الذين لا يحتاجون الى الأكل والشرب والماديات قدر
احتياجهم الى الحب والرعاية والحنان والأهتمام ...

إلى الشيوخ المسنين (رجالاً وسيدات) أقدم هذا الكتاب :

« الشيوخ قوهم »

ليكون لمسة حب ووفاء وعرفان بالجميل ، فأنتم اباؤنا
وامهاتنا الذين لولاكم ما وجدنا ، وبدون حبكم وعطائكم
المستمر ما نشأنا ، وبدون بذلكم واهتمامكم بنا ما تعلمنا وما
صرنا خداماً وقادة .

وأرجو ان تقبلوا منا هذا الكتاب ليكون بمثابة قبلة على
اياديكم التي حملتنا ودربتنا وأنارت لنا الطريق .

أنتم اباؤنا وأمهاتنا ، وجدودنا وجداتنا . ولقد اوصانا الرب
بكم حين قال : « أكرم أباك وأمك كما اوصاك الرب الهك لكي
تطول ايامك ولكي يكون لك خير على الأرض » تث ٥: ١٦
ليس طول العمر ما نطلبه ، ولكن نطلب طول الايام المباركة
السعيدة المملوءة بالأمان والبركة والسلام والهدوء والنعمة ، تلك
الأيام التي لن نحصل عليها الا في رضاكم وبركتكم لنا .

نصلي ونطلب من الله ان يمتعكم بالصحة والسلام يا آبائي
وأمهاتي . كما نطلب بركة صلواتكم ودعواتكم لنا وعنا .

إبنكم

القمص إشعيا ميخائيل

أولاً : من هم الشيوخ (المسنون)

لم يتفق الباحثون ^(١) بعد على تعريف جامع للشيخوخة .
وذلك لأنها ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في المراحل
الأخيرة من حياة الفرد . ولكنها حالة تتأثر بعمل الوظائف في
جسم الإنسان ونفسيته وبالهئية الإجتماعية والاقتصادية
والثقافية التي يعيش فيها واتجاهاتها التي يتقبلها ويتصرف
طبقاً لها .

ومع إننا لا نستطيع أن نضع عمراً زمنياً نعرف به المسنين ،
إلا أن هناك سن قد تعارف المجتمع عليه بأنه سن المعاش (في
مصر سن الستين وفي الخارج الخامسة والستين) ونحن
نلاحظ الكثير من الفروق الصحية بين من يحالون على المعاش
وليس لهم إلا فراغ وبين غيرهم ممن تسمح لهم قدراتهم
وامكانياتهم أن يمارسوا مهمتهم بغض النظر عن الوظيفة

(١) عن كتاب (سيكولوجية المسنين) تأليف دكتورة هدى محمد قناوى .

الحكومية مثل اصحاب الحرف أوالمهن الحرة كالطب والمحاماة والهندسة والتجارة ، وهكذا فإن الذين يعملون يحتفظون بدرجة عالية من الصحة النفسية والجسدية . بينما الذين يتقاعدون يبدأون في العد التنازلى نحو الموت ، إلى أن يصل ذلك الإنسان أن تصبح الحياة بالنسبة له هى مجرد اشباع واداء الوظائف الفسيولوجية الأساسية مثل الأكل والإخراج والنوم ، بل يصل بعضهم احياناً إلى العجز الكامل الذى يجعلهم لا يستطيعون أداء هذه الوظائف بدون مساعدة الغير ، ويصيرون كالطفل الرضيع ، ولكن بلا وظائف نفسية أو اجتماعية .

ولذلك فإننا نقول أن المسنين ليسوا بفئة من الناس يحددون بعمر زمنى ولكنهم بدأوا فى الإنحدار نحو الإستهلاك والمطالبة بأن يرد لهم المجتمع ما يعتقدون إنهم ساهموا به .

لقد اتضح إن المسنين لا يصابون بالضرورة بأمراض

الشيخوخة مجرد بلوغهم إلى سن معين ولكن لأن هناك عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية تجعلهم يصلون إلى مرحلة العجز في أى سن .

والخلاصة أن الشيخوخة قد تأتي في أى سن ، بل هناك شيخوخة مرضية قد تظهر في سن المراهقة أو الطفولة . على هذا الأساس يجب أن نعيد تصنيف المسنين على حسب أدائهم الوظيفي واقبالهم على الحياة وليس على حسب عمرهم الزمني . وعلى ذلك فإن السن الزمني الذي فرضه المجتمع كى يعفى فيه من أداء وظيفته وهو ما يعرف بسن المعاش يؤثر على الأداء الوظيفي للفرد ومدى اقباله على الحياة ويؤثر بالتالى على جانب الأمل والاحساس وحب الحياة الذى يجدد الصحة نفسياً وبدنياً . ولذلك فإن كثيراً ما يفقد الإنسان الإحساس بالقيمة والتقدير عند بلوغ سن المعاش . وسرعان ما تتصارع عليه اعراض وامراض نرجعها للشيخوخة ، وهى فى الحقيقة ترجع إلى ذلك فقدان الفرد باحساسه بالقيمة كعضو منتج فى المجتمع .

ونحن لا ننسى القادة والمفكرين والسياسيين الذين ابدعوا
وقادوا بلادهم بل وقادوا العالم كله وهم في سن ما بعد سن
المعاش .

ولقد أصبح الآن اتفاق عام على أن بدء الشيخوخة هو سن
الستين وهذا هو ما اصطلح عليه الدارسون للشيخوخة
كظاهرة صحية واجتماعية بكل ما تمثله هذه الكلمة .

ولقد جرى العرف على اعتبار سن الستين - هو سن الإحالة
إلى المعاش - خطأ فاصلاً بين مرحلة وسط العمر ومرحلة
الشيخوخة . أى أن الشيخوخة تمتد من سن الستين حتى نهاية
العمر .

ويمكن تقسيم الشيخوخة إلى مرحلتين : -

١ - الشيخوخة المبكرة : وتمتد من سن الستين حتى
الخامسة والسبعين .

٢ - الهرم : وتمتد من سن الخامسة والسبعين حتى
نهاية العمر .

علم الشيخوخة :

ولقد ظهر الآن علم جديد يسمى (علم الشيخوخة) يهدف بدراساته ونظرياته إلى التوصل إلى السبيل الأمثل للشيخوخة الناجحة . فمع حتمية الإضمحلال في الوظائف الجسمانية يجب معرفة التكيفات النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى روح معنوية ومستويات كفاءة عالية في المراحل الأخيرة من عمر الفرد ، بعد أن أصبح في شيخوخته كائناً ضعيفاً يعيش على ماضيه أكثر مما يعيش على حاضره ، ويعيش ذكرياته التي صنعها في طفولته ومراهقته وشبابه .

وكما تهدف دراسة علم الشيخوخة إلى معرفة الخواص البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية لأبائنا وامهاتنا حتى نكفل لهم حياة سعيدة ، فهي تهدف أيضاً إلى معرفة شيخوختنا المقبلة حتى لا نشقى أولادنا بتعصبنا ومشكلاتنا ، وان يتعلم المسن كيف ينظم استعداداته الفعلية وقدراته المعرفية ليواجه التغيرات الداخلية التي تطرأ على جسمه ونفسه

وليواجه الضغوط الخارجية التي يعرضها عليه المجتمع المتطور المتغير الذي يعيش في اطاره .

كما تهدف هذه الدراسة لعلم الشيخوخة إلى زيادة المدى النشط من حياة الفرد حتى يستمتع في شيخوخته بعيداً عن الآلام والمشكلات . وحتى يشعر إن الحياة من بدايتها إلى نهايتها تجربة رائعة ، ومخاطر جميلة وليست مجرد اعباء متراكمة ومشكلات عابسة وازمات ثقيلة تهدد كيانه وتقسم ظهره .

ولذلك أصبحت الحاجة ملحة إلى اعداد خدام واهصائيين متخصصين مدربين في مجال رعاية المسنين ومساعدتهم وخدمتهم في القدرة على التكيف .

طب الشيخوخة :

نشأ هذا الفرع الجديد من التخصص الطبي في البلاد المتقدمة حتى يمكن علاج المسنين بعد معرفة احتياجاتهم

النفسية والاجتماعية . إن طب الشيخوخة هو تقدير لهؤلاء المسنين ومعرفة احتياجاتهم الطبية التى تختلف عن الإحتياج الطبى فى أى مشكلات طبية لأى مرحلة أخرى . ويدخل فى هذا المجال الطبى ايضاً عامل الوقاية من أمراض الشيخوخة وعامل الكشف الدورى المنتظم لمعرفة الانحراف الوظيفى فى أجهزة الجسم المختلفة واتخاذ ما يلزم حيال ذلك ، كما يدخل فى هذا المجال ايضاً الأجهزة التعويضية للمسنين التى تجعلهم يستمتعون بالحياة ما بقى لديهم من العمر (السماعة - النظارة - طقم الأسنان - الكراسى الطبية... الخ) .

الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية للشيخوخة :

ان الشيخوخة من الناحية البيولوجية عبارة عن نمط شائع من الاضمحلال الجسمى فى البناء والوظيفة يحدث بتقدم السن، وهذه التغيرات الاضمحلالية المساييرة لتقدم السن تعترى كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية والحركية والدورية والبولية والتناسلية والغدية (الغدد) والعصبية والفكرية .

وهكذا فإن تعريف الشيخوخة من الناحية البيولوجية على جانبين : -

الجانب الأول : خاص بالبناء :

ويشير إلى زيادة التفاعلات الكيميائية الهدامة بالجسم . وفقدان الخلايا من أعضاء الجسم ، بسبب تقدم السن .

الجانب الثاني : خاص بالوظيفة .

وذلك نتيجة للاضمحلال في بناء الجسم يحدث نقص مستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية ونقص في التفاعلات الوظيفية في الجسم وفي المقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم .

وهكذا في حياة المسنين تحدث تغييرات مصاحبة للشيخوخة نذكر منها :

- ١ - تغير في الشكل العام للجسم .
- ٢ - تغييرات بيولوجية وفسولوجية .
- ٣ - تغير في القوة العضلية والأداء الحركي .

٤ - التغير الحسى .

ولا يمكن ان نتجاهل الشيخوخة النفسية وهى حالة يصاب بها الإنسان دون التقيد بسن معين وذلك عند مواجهة مصائب وشدائد وأزمات معينة فتجعله يعزف عن الحياة ويميل إلى العزلة وينتظر الموت ويفقد كل بهجة وسعادة ويواجه حالة من الحزن والكآبة والدموع التى تنهمر باستمرار منه ، ورغم هذا يجعله يواجه ما يمكن أن نسميه بالشيخوخة النفسية .

ثانيا : تصنيف المسنين

وحتى نستطيع أن نقدم خدمة للشيوخ والمسنين ، فيجب أن نقوم بتصنيف هؤلاء المسنين :

- ١ - بحسب الجنس ، هناك الرجال والنساء .
- ٢ - بحسب السن نستطيع أن نقول أن هناك من سن ٦٠ حتى ٧٥ ونطلق عليهم المسنين ، ومن سن ٧٥ حتى نهاية العمر ونطلق عليهم مرحلة الهرم .
- ٣ - بحسب الحالة الاجتماعية هناك المتزوجون (زوج

وزوجة مسنان يعيشان معاً) ، من بين المتزوجون
هناك من انجب ، وهناك من لم ينجب . وهناك الأراامل
(مات احد الطرفين) وهناك ايضاً المسنون الذين لم
يتزوجوا قط .

٤ - بحسب الإقامة ، هناك من يعيش بمفرده وهناك من
يعيش طرف احد اولاده ، وهناك من يعيش أحد أولاده
أو بناته مع أسرهم معهم . وهناك أخيراً من يعيش في
دور المسنين .

٥ - وبحسب الحالة الصحية نستطيع أن نقول هناك من
يقدر أن يخدم نفسه ، وهناك من يحتاج إلى من يخدمه
في ضروريات معيشته مثل عدم القدرة على الذهاب إلى
دورة المياه أو الأكل أو خلافه .

وهكذا فإن تصنيف المسنين يساعد أولاً على التعرف عليهم
وحصرهم ، وثانياً في خدمتهم وتخصيص بعض الخدام أو

الخدمات بخدمة كل نوع بالتعرف على مشاكلهم وتقديم يد
المعونة والرعاية لكل منهم في اطار المجموعة التي ينتمى اليها .

ثالثا : الخدام الشيوخ

في الخدمة يجب أن نهتم بالشيوخ على كل المستويات . سواء
على المستوى الكهنوتي أو المستوى العلماني ، يجب أن نكرمهم
وأن نكرم خبراتهم وأن نعتبرهم بمثابة مشيرين لبقية الخدام ،
وهناك شيوخ خدام من العلمانيين قد انزوا عن الأوساط
الكنسية ، ولم يسأل عنهم أحد ولم يذكر حتى العمل الذي
سلموه لهذا الجيل ، ولذلك يجب أن نقول لجميع الخدام
الحاليين قول الرب يسوع « آخرون تعبوا وانتم قد دخلتم
على تعبهم » يوحنا ٤ : ٣٨ لذلك يجب ان نبحث في كل خدمة عن
الذين تعبوا من قبلنا ونكرمهم حتى تكتمل حلقات سلسلة
الخدام . وهنا نحن نقترح ما يلي :

١ - الشيوخ الأساقفة يجب أن نسجل خبراتهم وتجاربهم
خلال سنين خدمتهم الطويلة . قبل رحيلهم يجب
تسجيل شرائط فيديو أو كاسيت لرحلة حياتهم

الروحية وخدمتهم المملوءة اختبارات طويلة . حتى لا يبدأ الذين بعدهم من البداية ، بل يكملوا ما بدأه أسلافهم .

٢ - الشيوخ الكهنة الذين مضى على سيامتهم ٢٥ عاماً يجب على الكنيسة أن تكرمهم ، ونقترح أن تصدر شهادات تحمل دعوات وبركات من رأس الكنيسة ورئيس الكهنة وراعى الرعاة حتى يكمل الكهنة الشباب مسيرتهم ، ولا تحدث أى صدامات بل نستفيد من خبرة ومشورة الشيوخ فى الوقت الذى يعمل فيه الشباب بكل طاقاتهم ودون ان يتناول احدهم على الآخر ، لأن الكهنة الشيوخ يحتاجون إلى الكهنة الشباب لى يكملوا ما بدأوه، والكهنة الشباب يحتاجون إلى الكهنة الشيوخ لياخذ خبرتهم وبركتهم .

٣ - الخدام القدامى . الذين توقفوا عن الخدمة بسبب اعتزالهم للمرض أو السفر أو لى سبب آخر . أو الخدام الشيوخ الذين ما زالوا يعملون فى الخدمة ،

يجب أن نعطيهم ايضاً مكاناً في الخدمة ، ونقترح في كل اسرة من اسر مدارس التربية الكنسية (ابتدائي - اعدادي - ثانوي - شباب - خريجين) أن تسند لهم خدمة ويكون بمثابة «مشير» للخدام الشباب ، وان يكون هذا هو عمله وخدمته ، مشير اسرة ابتدائي ، مشير اسرة اعدادي وهكذا ...

٤ - الرهبان الشيوخ : يجب حصرهم في جميع الأديرة والاهتمام بهم من الناحية الصحية أولاً بسبب امراضهم التي تجعلهم في حالة لا تسمح بمزاولة النسك الشديد ونقترح تخصيص مكان خاص بهم يجمع كل الشيوخ المسنين المرضى وغير القادرين ، وأن يخصص لهم أكثر من طبيب وراهب أو أكثر من القادرين على خدمتهم وموالاتهم ورعايتهم .

والهدف من كل هذا هو الإهتمام بالخدام الشيوخ ، ولسوف تكون لفتة مباركة حين تعرض الكنيسة أهتمامها بالخدام الشيوخ وتكريمهم واسناد مسئوليات لهم ، ولسوف تكون

دفعة قوية للخدام الشباب لأنهم سوف يشعرون أن الكنيسة لن تنسأهم في شيخوختهم حتى لو عجزت أجسادهم أن تحمل ارواحهم للخدمة والعمل الكنسى .

رابعاً : الأعداد للشيخوخة

ان فترة الشيخوخة تحتاج إلى اعداد لها حتى تكون شيخوخة مباركة من الناحية الروحية ، وسوية من الناحية السيكولوجية ، وهادئة وموفقة وناضجة من الناحية الاجتماعية ، علاوة على الثمار الأخرى التى يجنيها الإنسان في شيخوخته إذا كان قد استعد لها من قبل تطبيقاً لمبدأ الوقاية خير من العلاج .

وإذا كنا قد اتفقنا على أن الشيخوخة تبدأ من سن الستين ، فإن الإعداد لها يبدأ من سن الخامسة والأربعين ، على أن تكون هذه السنوات الخمس عشرة عبارة عن اعداد وتهيئة .

وهذه هى جوانب الأعداد :

١ - من الناحية الصحية : الاهتمام بموضوع الكشف

الدورى، ولو لم تكن هناك أى شكوى صحية وذلك حتى يمكن اكتشاف مرض أو علة قبل استفحالها .

٢ - الاهتمام بنوعية وكمية الأكل ، والحذر من الدهون والسكريات الزائدة ، وعدم الإفراط فى الأكل ، لأن الكثير من الأمراض يكون سببها هو عدم الإهتمام بالأكل (من حيث النوعية والكمية) مع ضرورة ملاحظة الوزن وعدم تخطى حدود المعقول .

٣ - الأهتمام بالرياضة حسبما تسمح الظروف ، ولاشك أن المشى سيكون له أثراً كبيراً على صحة الإنسان فى المستقبل .

٤ - موضوع الهموم والمشاكل والعمل على تسويتها وطرحها على الله للحل واتخاذ موقف ايجابى امام المشاكل بعدم مواجهتها بأعصابنا أو تفكيرنا ، بل حلها ايجابياً بالطريقة المعقولة المناسبة .

٥ - انشغال الإنسان فى وسط الجماعة (الكنيسة) وتقديم خدمة مناسبة مع المواظبة على الإجتماع الروحى

الأسبوعى وتأكيد الصلوة مع الكنيسة خلال سر الاعتراف والتناول، كل هذا سيساعد على اجتياز ازومات الشيخوخة فيما بعد .

٦ - زيادة رصيد العطاء فى هذه المرحلة سواء العطاء الأسرى ، أى داخل العائلة ، أو العطاء الكنسى خلال الخدمة بالكنيسة ، أو العطاء العام خلال تقديم خدمات للآخرين المحتاجين للرعاية .

٧ - تكوين عادات القراءة والرحلات الروحية حتى يمكن شغل وقت الفراغ فيما بعد .

٨ - تنمية صداقات جديدة حتى يمكن استمرارها فيما بعد ، لأن استمرارية الصداقة سيكون لها دور كبير فى المرحلة المقبلة .

خامساً : ما هو معنى الشيخوخة

❖ ●●● أولاً : الشيخوخة بركة :

إن الشيخوخة هي بركة تمتد عبر الأجيال ، هذه البركة هي الحاملة للأسرار الروحية عبر الأجيال . أليس هذا هو ما قاله الرسول بولس إلى تلميذه تيموثاؤس مادحاً آياه على البركة التي وصلت إليه خلال أمه وجدته «إذ اتذكر الإيمان العديم الرياء الذى فىك الذى سكن أولاً فى جدتك لوئيس وامك افنيكى ، ولكنى مؤمن انه فىك ايضاً» ٢ تى ١ : ٥ .

ولما اراد الله أن يعاقب شعب بنى اسرائيل فى فترة من الفترات لشروورهم وابتعادهم ، كان هذا هو العقاب «ولا يكون شيوخ فى بيتك كل الأيام» ١ صم ١ : ٣٢ . والمعنى هو انتزاع البركة حين قال لهم « جميع ذرية بيتك يموتون شباناً » ١ صم ١ : ٣٣ . إن الشيخوخة هي البركة ولذلك يجب على جميع المسنين والمسنات أن يحملوا هذه البركة لذويهم ، ويدعون لهم بالبركة وتكون حياتهم بركة كما قال لإبراهيم أبو الآباء «واباركك .. وتكون بركة ... وابارك مباركك .. وتتبارك

فيك جميع قبائل الأرض « تك ١٢: ٣-١ » ولهذا قال الحكيم سليمان عن الشيوخ « بهاء الشيوخ الشيب » أم ٢٩: ٢٠ .
بالحقيقة إن الشيخوخة هي ثمرة العبادة لسنين طويلة ولذلك
كان المعنى الثانى للشيخوخة هو العبادة :

❖ ●●● ثانياً : الشيخوخة عبادة :

إن الإنسان المسن سواء كان رجلاً أو امرأة يتفرغ للعبادة
والصلاة والدراسة الخاشعة لكلمة الله ، والصلوات الدائمة
سواء صلوات السواعى (الأجيبة) أو صلوات القداس الإلهى

إن التصاق المسنين بالهيكل هو استمرار للعمل الروحى
الذى كانت تمارسه حنة النبية التى قال عنها الإنجيل انها « لا
تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات ليلاً ونهاراً » لو ٢ :
٢٧ .

ولا شك إن الإنسان المسن لديه وقت فراغ كبير يستخدمه فى

العبادة والقراءة والصلوات والقداسات . وايضاً لأن ساعات النوم تقل دائماً مع تقدم السن ، لذلك يجب أن تستغل هذه الأوقات في العبادة . ولهذا كانت الشيخوخة هي عبادة دائمة مستمرة .

❖●●● ثالثاً : الشيخوخة حكمة ونهم :

وهذا ما قاله سفر أيوب « عند الشيب حكمة وطول الأيام فهم » أي ١٢: ١٢ . وكذلك « قلت الأيام تتكلم وكثرة السنين تظهر حكمة » أي ٧: ٣٢ . وما اخرج الشباب والشابات إلى حكمة الشيوخ ، والنصائح والإرشاد الذي يحملونه ويقدمونه لأولادهم واحفادهم هي خبرة حياتهم . إن الشيخوخة هي خبرة جيل بأكمله يقدم لأبناء هذا الجيل الذين ينتفعون بهذه الخبرات

ولهذه الخبرة أهمية كبيرة إذا احسن استخدامها واحسن تقديمها .

وهكذا فإن المشاكل العائلية والخلافات الأسرية من الممكن فضها ، وامتلاء البيوت بالسلام والأمان لو تتدخل الشيوخ

بحكمتهم وفهمهم وانهاء كل هذه الخلافات والمنازعات التي ربما تتفاقم وتصل إلى المحاكم ولا تكون نهاية لحلولها .

اليس هذا ما قاله الرسول بولس مؤنباً شعب كورنثوس على الإلتجاء للمحاكم دون الإلتجاء إلى الشيوخ والحكماء لفض المنازعات «أيتجاسر أحد منكم له دعوى على آخر أن يحاكم عند الظالمين وليس عند القديسين ... أهكذا ليس بينكم حكيم ، (أى شيخ حكيم) ولا واحد يقدر أن يقضى بين اخوته» ١ كو ٦: ١ و ٥ . ولهذا كانت الشيخوخة خبرة خلال السنين تحمل قوة وفهم في المشورة ، اليس هذا هو ما حدث مع الملك رحبعام حين ترك مشورة الشيوخ ونفذ مشورة الأحداث ، إن الإنقسام والحروب والمتاعب حلت به وبالمملكة أيضاً « فترك مشورة الشيوخ التي اشاروا بها عليه واستشار الأحداث الذين نشأوا معه ووقفوا امامه» ٢ أى ١٠: ٨ .

ولا شك إن مشورة الشيوخ كانت تحمل سلاماً وأماناً للملك والمملكة لأن هكذا كانت مشورة الشيوخ للملك رحبعام

«إن كنت صالحاً نحو هذا الشعب وارضيتهم وكلمتهم
كلاماً حسناً يكونون لك عبيداً كل الأيام» ٢ أى ١٠: ٧. أما
مشورة الأحداث فكانت تحمل كبرياءاً وتسلطاً وحرباً وضرباً
لأنهم قالوا له «فكلمه الأحداث الذين نشأوا معه قائلين هكذا
تقول للشعب الذين كلموك قائلين أن اباك ثقل نيرنا وأما
انت فخفف لنا هكذا تقول لهم إن خنصرى اغلظ من متن
أبى. والآن أبى حملكم نيراً ثقيلاً، وأنا ازيد على نيركم. أبى
ادبكم بالسياط وأما أنا فبالعقارب» ٢ أى ١٠: ١٠-١١.

ولكن هناك كثيراً من الشيوخ والمسنين تنقصهم الحكمة
وينطبق عليهم قول الكتاب المقدس «ليس الكثيرو الأيام حكماء
ولا الشيوخ يفهمون الحق» أى ٣٢: ٩.

❖●●● رابعاً : الشيخوخة تقليد وتسليم :

إن الشيخوخة تحمل لهذا الجيل تقليداً وتسليماً يجب أن
نلتفت اليه ونسمعه ونعيه . إن الشيوخ يفتخرون بتسليم هذا
التقليد لبنيتهم واحفادهم ، والأبناء والأحفاد يفرحون باستلام
هذا التقليد «تاج الشيوخ بنو البنون ، وفخر البنون

أباؤهم» أم ١٧:٦. ولذلك كانت الوصية للصغار «لا تنقل
التخم القديم الذى وضعه اباؤك» أم ٢٢:٢٨ .

وهذا هو تعليم بولس الرسول بخصوص انتقال التقليد
والتسليم الروحى من الآباء إلى الأبناء :

✠ ◯ وأما انت فقد تبعت تعليمى وسيرتى وقصدى
وايمانى واناتى ومحبتى وصبرى واضطهاداتى وألامى «
٢ تي ١٠:٣-١١ .

✠ ◯ وما سمعته منى بشهود كثيرين أودعه اناساً أمناء
يكونون أكفاء أن يعلموا آخرين ايضاً « ٢ تي ٢:٢ .

✠ ◯ وما تعلمتوه وتسلمتوه وسمعتوه ورأيتموه فى فهذا
افعلوا « فى ٤:٩ .

ان الكنيسة تحفظ هذا التقليد وهذا التسليم وتقدم شهادة
بذلك حين تقول فى القداس الإلهى (كما كان وهكذا يكون من
جيل إلى حيل وإلى دهر الدهور أمين) .

إن تقليد القداسات وتسليم الأصوام وممارستها واعياد القديسين واحتفالاتها وزيارات الأماكن الروحية والاحتفالات العائلية بشكل روحى ، كل هذه الأمور وغيرها تسلمناها عبر الأجيال خلال آبائنا وأجدادنا . وهناك الكثير من العادات الروحية ما كنا نحتفظ بها لو لم ينقلها إلينا الشيوخ الذين تباركنا بوجودنا فى جيلهم .

❖●●● خامساً : الشيخوخة حب وبذل :

تظل الشيخوخة رمزاً للحب والبذل والعطاء الذى لا يعرف أى قيود وهكذا فإن الشيخوخة هى الجزء المتبقى من الشمعة التى احترقت وأضاءت ، ومع إن الجزء المتبقى من الشمعة أصبح ضئيلاً جداً ولكن يجب أن يظل رمزاً وشعاراً لكل حب وبذل . إن حياة آبائنا وأمهاتنا وأجدادنا وجداتنا تظل رمزاً للحب والعطاء الذى لا يجب أن يغيب عن بالنا قط ما فعلوه معنا وما بذلوه لنا وما قدموه لطفولتنا حتى تنمو ولشبابنا حتى ينضج .

والشيوخ لم يكفوا عن العطاء حتى فى سنهم المتقدم ، فهم

يبدلون ويقدمون ان لم يكن بالبذل المادى ، فأحيانا بالبذل النفسى والحنان والحب ، والمشورة والدعوات وبالقليل الذى يقدمونه من قدراتهم الجسدية الضعيفة . إن الجدة التى تساهم فى تربية احفادها ، والأب الذى يقدم لأولاده هى صورة من صورة الحب الإلهى الذى يظل دائماً رمزاً لأبوة الله ولأمومة الكنيسة لحياتنا المحتاجة للحب والحنان .

وهذا ما قاله الرسول بولس إلى أولاده :

❖ ● « يا أولادى الذين اتمخض بكم (أى اتألم من أجلكم) إلى أن يتصور المسيح فيكم » غل ٤ : ١٩ .

❖ ● « وأما أنا فبكل سرور أنفق وأنفق لأجل انفسكم وإن كنت كلما احبكم اكثر أحب أقل فليكن » ٢ كو ١٢ : ١٥ - ١٦

❖ ●●● **سادساً : الشيخوخة صليب :**

❖ ●●● « الحق الحق أقول لك لما كنت أكثر حداثة كنت تمنطق ذاتك وتمشى حيث تشاء . ولكن متى شخّث فإنك تمد يدك وآخر يمنطقك حيث لا تشاء » يو ٢١ : ١٨ .

❖●●●» وايضاً إلى الشيخوخة والشيب يا الله لا تتركني
حتى اخبر بذراعك الجيل المقبل وبقوتكم كل أت « مز
١٨:٧١ .

إن مرحلة الشيخوخة هي حقبة يجب أن يمر بها كل إنسان ،
وصليب لابد أن يحمله كل عابر من غربة هذا العالم . وإن كان
البعض يعبرون هذا العالم دون ان يحملوا صليب الشيخوخة
(أى ينتقلون وهم شباب) إلا أنهم بالضرورة قد حملوا صلبانا
أخرى أشد وأمر .

ولكن ها نحن أمام صليب الشيخوخة على مستوى الجسد
والنفس والروح :

أولاً : صليب الشيخوخة على مستوى الجسد :

في فترة الشيخوخة يكون الجسد قد بدأ في الضعف من حيث
الإمكانات الجسمانية ومن حيث النشاط والقدرة على الحركة
وها هي بعض من معاناة الشيوخ على مستوى الجسد :

● ضعف القوة البدنية الذي يقود الشيوخ إلى البطء السلوكي

والآداء الحركى .

● فساد بعض اجزاء الجسم كلياً أو جزئياً مثل فقدان السمع أو النظر .

● التغير فى الشكل العام مثل الوزن والطول ولون الشعر والجلد وتغير خلايا الجسم .

● تغير الدورة الدموية من اكثر الأعضاء تأثراً بالشيخوخة مما يؤثر على ضغط الدم وانخفاض قدرة القلب على ضخ الدم إلى أعضاء الجسم .

● التغير فى الجهاز الهضمى والجهاز العصبى وحواس الجسم والقدرات العقلية (التذكار والنسيان)

● الأضرار الصحية المصاحبة أو اللاحقة للتدخين والمكيفات .

● عدم التحكم فى التبول أو التبرز أو كليهما . وهذه الظاهرة كثيراً ما تسبب اشمئزاز من الأهل ، وهذا ما يسبب عند المسن المريض نوعاً من الضيق وانهييار حالته المعنوية .

● امراض كثيرة تصاحب الشيخوخة ، بعضها عابر ممكن

العلاج منه والبعض الآخر مزمن مع تقدم السن في الشيخوخة.
ومن امثلة الأمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين
والإمساك والروماتيزم وآلام المفاصل والبول السكرى والأورام
السرطانية بكل انواعها واشكالها ودرجاتها وتضخم
البروستاتا.

وبعض من هذه الأمراض يسبب انفعالات معينة مثل
الغضب في حالات تصلب الشرايين وتوهم بعض الأمور في
حالات مرضية أخرى والإنفعال الجنسي المصاحب لإلتهاب
البروستاتا.

كل هذا يستوجب ان يقوم الإنسان المسن بالتكيف مع
قدراته الجسدية ويسلك حسب امكانياته بعد أن يقبل هذا
الصليب ويحاول أن يتعامل مع امكانياته الجديدة دون تدمير
ودون يأس ودون شكوى أو مقارنة بالآخرين أو بكاء على
الماضى.

ولكن هنا نقول أنه نظراً للأمراض التي تكابد المسنين في
هذه الحقبة من عمرهم فإن المسنين يحتاجون إلى الرعاية

الصحية بصفة دائمة ومستمرة متمثلة فيما يلي :

١ - الكشف الدورى للتعرف على الحالة الصحية ومتابعتها وتقديم العلاج اللازم وضرورة تقديم النصح والأرشاد من حيث الوقاية من اخطار تناول انواع معينة من الأطعمة وتشديد الأهتمام بالرياضة البدنية وعلى الأقل المشى بصفة منتظمة كل يوم .

٢ - ولابد أن يتعاون اقارب المسنين وخدامهم للمشاركة فى حمل صليب الشيخوخة على مستوى الجسد بخدمتهم ومساعدتهم وتوفير الرعاية الصحية لهم بكل الطرق والوسائل المختلفة ، وعدم الإستسلام .

ثانياً : صليب الشيخوخة على مستوى النفس :

يواجه المسنون فى شيخوختهم بعضاً من المتاعب النفسية التى هى مثل الصليب الذى يحملونه ونذكر منها:

● الإضطرابات الوجدانية وهذا ناتج من الحزن على فقدان الزوج أو الزوجة أو الأقارب أو الإحساس بالتعاسة والبؤس

نتيجة التفكير الشديد في الماضي والمقارنة بين ما كان عليه وما أصبح فيه . وكل هذا قد يقود إلى الإكتئاب الشديد .

● الإحساس بالوحدة نتيجة استقلال الأبناء وانفصالهم عن والديهم بالزواج أو السفر للخارج .

● وقد يصاحب الشيخوخة صليب الترميل بعد فراق الطرف الآخر وهذا يسبب متاعب نفسية شديدة للمسنين نتيجة رحيل الشريك الآخر بعد رحلة حياة طويلة ومشاركة لسنين عديدة .

● وهناك مظاهر نفسية مصاحبة للشيخوخة مثل الضجر والملل والشروء ، وقد يصل إلى نوع من الخبل الذى يتمثل في تكرار الحكايات عن الماضي وعدم القدرة على التركيز .

● وقد يصل الأمر إلى نوع من العته والاضطراب العقلي الذى يظهر على المسن في الضحك والبكاء بدون سبب .

وقد يظهر على الشيوخ نوع من الإنعزالية أو الميل إلى الوحدة وعدم التكيف مع الآخرين .

● فقدان الذاكرة أو ضعفها بالنسبة للأسماء أو الوقائع، كثيراً ما يؤثر على نفسية المسنين ، كل هذا يجعل هناك نوعاً من

المسئولية في تخفيف هذه الناحية النفسية على الشيوخ . وهذا دور خدمة المسنين وسوف نتحدث عن ذلك في حديثنا عن الرعاية الروحية والاجتماعية والنفسية و الصحية للمسنين .

ثالثاً : صليب الشيخوخة على المستوى الروحي :

ولا شك إن الإنسان في شيخوخته يحمل صليباً على المستوى الروحي حيث يكتشف عدم قدرته على المواظبة على العمل الروحي الذي كان يمارسه من قبل مثل المطانيات ورحلات الأديرة وزيارة الكنائس البعيدة وخلافه . ولكن هناك ايضاً ظواهر روحية تمثل صليباً يحمله الشيوخ على المستوى الروحي نذكر منها :

- الحرمان من قراءة الإنجيل بسبب ضعف البصر أو فقدانه .
- ضعف القدرات الجسدية في العبادة والوقوف مدة طويلة سواء في الكنيسة أو في المنزل ، وقد تؤدي بعض الأمراض من الحرمان من العبادة .
- حرب الماضي بخطاياهم وذكرياتهم الأليمة وهذا يحتاج إلى

مصارحة ومواجهة واعتراف بما يحدث في الماضي .

وهنا نقول للشيوخ الذين ادخروا لأنفسهم رصيذاً من العبادة ورصيذاً من الممارسات الروحية ، إنه يكفيهم أن يقدموا رغباتهم واشواقهم الروحية وأن يمارسوا ما يتناسب وقدراتهم الجسمية وأن يمارسوا ما يتناسب وقدراتهم الجسمية وسيكون مقبولاً أمام الله .

وأن الكنيسة في حنانها سمحت للمريض أن يتناول دون أن يحضر القداس الإلهي ، بل ويذهب الكاهن ومعه المناولة ولا ينتظر حتى يشفى ويأتي هو بنفسه .

وهناك تعويض عما يفقده الإنسان من حواس وأعضاء بممارسة أمور أخرى مثل سماع شرائط الإنجيل المسجلة بدلاً من قراءة الإنجيل لمن ضعف بصره .

ونود أن نقول إن الصليب ضرورة للأبدية والطريق الضيق الذي يوصل للملكوت ، ومهما كانت مدة حمل الصليب فإن افراح القيامة وبهجة الملكوت سوف تعوض الإنسان عما فاتته وعما ضاع منه .

وليحذر الإنسان من الشكوى والتذمر من حمل الصليب
وليعلم الشيوخ المسنون أن ما نفقده هنا سوف يعوضه الله لنا
هناك في الأبدية .

وليذكروا قول ابراهيم للرجل الغنى وما قاله عن لعازر
«فقال ابراهيم يا ابني اذكر انك استوفيت خيراتك في حياتك
وكذلك لعازر البلايا ، والآن هو يتعزى وانت تتعذب » لو
٢٥:١٦ .

وإن كانت الشيخوخة صلياً ، فإن الأبدية هي الرجاء الذي
ينتظر كل حاملي الصليب «شاكرين كل حين على كل شيء»
أف ٥: ٢٠ .

وها نحن نتذكر وعد الرب للشيوخ .

«يجدد مثل النسر شبابك» مز ١٠٣ : ٥

وكذلك يصير لحمه اغض من لحم الصبي ويعود إلى
ايام شبابه « أي ٢٥: ٣٣ . والمقصود بالشباب حيوية التفكير
وحيوية الإرادة وحيوية الرجاء في غير المنظور وحيوية الرضا

بالصليب وقوة انتظار ارض الموعد اورشليم السماوية .

ومع الضعف الجسدى والنفسى والروحى وقت حمل
الصليب فى الشيخوخة نصرخ إلى الله مع المزمور قائلين « لا
ترفضنى فى زمن الشيخوخة » مز ٧١: ٩ . وعندئذ تأتى قوة
الله ومعونته التى تسند فى كل ظروف وزمان الشيخوخة !!

وقد يضاف صليب آخر على صليب الشيخوخة هو صليب
الترمل سواء للزوج أو الزوجة ، وهنا يحتاج المسن إلى معونة
من الله لحمل الصليب وتكريس ما بقى من العمر للرب
والاستعداد للأبدية .

وصليب الشيخوخة لا يحمله فقط المسنون ولكن أيضاً
اقاربهم وذويهم ومن يخدمونهم ويشاركون فى حمل هذا
الصليب ويأخذون بركته ، وهكذا فإن :

●●● ✠ من يخدم المسنين برضا وشكر .

●●● ✠ ومن يتحمل المسنين بتصرفاتهم وسلوكهم بدون

تذمر .

●●● ❖ ومن يشارك بخدماته وتقدماته في اسعاد هؤلاء
المسنين .

لا شك إن مثل هؤلاء يشاركون في حمل صليب الشيخوخة
ويخففون الألم عن حاملي الصليب من الشيوخ المسنين
والمسنات .

سادسا : شيوخ من الكتاب المقدس

[١] ●●● ✠ سمعان الشيخ : (فرح الرجاء) لوقا ٢ :
٣٣-٢٥ .

سمعان الشيخ كان أحد الذين ترجموا العهد القديم من العبرية إلى اليونانية ، وهي ما عرفت بالترجمة السبعينية . ولما تعثر في الآية « ها هي العذراء تحبل وتلد ابناً وتدعو اسمه عما نوئيل » اش ٧ : ١٤ . أراد ان يكتب بدلا من «العذراء» المرأة أو السيدة . إذ بأمر إلهي وصوت إلهي يجبره أن يكتب «العذراء» وأمر إلهي آخر إنه يعيش ويحيا حتى يعاين تلك المعجزة .

ولذلك كان سمعان الشيخ «ينتظر تعزية اسرائيل»
لوقا ٢: ٢٥ .

وفي انتظاره مجيء المسيح كان هائلاً وديعاً ينتظر ويصبر،
وكما يقول الرسول بطرس «وفي الصبر تقوى» ٢ بط ١: ٦ .

ولذلك يصف الوحي الإلهي حياة سمعان الشيخ إنه «كان

باراً تقياً» لو ١: ٢٥. حقا في الرجاء والصبر تقوى ، ولكن لا بد للرجاء والصبر أن يكون لهما هدف !! وما هذا الصبر والرجاء إلا إنتظار الرب . ولذلك حين تلامس سمعان الشيخ مع الرب وتحقق الهدف ، طلب من الرب أن ينطلق من سجن الجسد «وعندما دخل بالصبى يسوع ... أخذه «سمعان الشيخ» على ذراعيه وبارك الله وقال : الآن يا سيد تطلق عبدك بسلام حسب قولك لأن عيني قد ابصرتا خلاصك » لو ٢: ٢٧-٣٠.

وهنا نقول أن الشيخوخة هي رجاء انتظار تمام الخلاص ، حين تكمل شركة الإنسان مع الله بطول السنين التي تحمل شركة الكتاب المقدس وشركة القديسين وشركة ثمار الفضائل التي اقتناها الإنسان من غربته .

إن الرجاء هو الإنتظار المملوء بالفرح والثقة حين يشعر الإنسان الأمين مع الله أن ساعة الرحيل قد أتت ولا بد من تسليم الجسد للتراب حتى تنطلق الروح لتحيا مع الله ومع القديسين .

إن سمعان الشيخ نظر إلى الأبدية برجاء مجيء المسيا المنتظر الذي يخلص الإنسان من كل حبس ومن كل قيد . وما الشيخوخة إلا إنتظار الرحيل الممزوج بالرجاء والثقة حيث لا يأس ولا استسلام ولا فقدان للثقة ، وفقاً لوصية الرسول بولس «لكي لا تكونوا متباطئين بل متمثلين بالذين بالإيمان والأناة يرثون المواعيد» عب ٦: ١٢ وكذلك «لنمسك بالرجاء الموضوع أمامنا الذي هو لنا كمرساة للنفس مؤتمنة وثابتة» عب ٦: ١٩ .

[٢] ●●●✠ كالب بن يفنه (قوة الإيمان) يش ١٤: ٦-١٥ .

إن الشيخوخة ليست شيخوخة الزمن بل شيخوخة الاستسلام والنفسية المهزومة ، لأنه هكذا يقول الحكيم سليمان «روح الإنسان تحتل مرضه . أما الروح المكسورة فمن يحملها» أم ١٨: ١٤ .

ولذلك يقول كالب «ها أنا اليوم ابن خمسة وثمانون سنة . فلم أزل اليوم متشديداً كما في يوم أرسلني موسى»

يش ١٤: ١٠-١١ . لقد عاش كالب ٤٥ سنة بعد أن أرسله موسى لكي يتجسس ارض كنعان وهذا ما قاله كالب «كنت ابن اربعين سنة حين أرسلني موسى عبد الرب ... والآن فيها قد استحياني الرب كما تكلم هذه الخمس والأربعين سنة من حين كلم الرب موسى بهذا الكلام..» يش ١٤: ٧ و ١٠ » .

ولكن ترى ما هو سر القوة في حياة كالب الذي يحمل فوق ظهره خمس وثمانون عاماً من بينهم خمس وأربعين سنة وسط حروب الرب ورحلات الغربة وسط الصحراء .

إن سر قوة كالب كان في إيمانه . لقد كان ايمان بقدرة الرب . وايمان بصدق أقوال الرب حين وعد بالنصر أنه لا بد أن يكمل وعده . إن الإيمان الذي كان يحمله كالب كان اختبار قوى فوق كل ضعف في الجسد أو النفس أو الروح .

إن الإيمان الذي كان يملأ قلب كالب حين أرسله موسى ليتجسس الأرض مع يشوع جعله ينطق بكلمات الثقة في قدرة الرب على الانتصار فقال «فقلت لكم لا ترهّبوا ولا تخافوا

منهم . الرب الهكم السائر امامكم هو يحارب عنكم حسب كل ما فعل معكم في مصر امام اعينكم و في البرية حيث رأيتم كيف حملك الرب إلهك كما يحمل الإنسان ابنه في كل الطريق التي سلكتموها حتى جئتم إلى هذا المكان ، ولكن في هذا الأمر لستم واثقين بالرب الهكم . السائر امامكم في الطريق ليلتمس لكم مكاناً لنزولكم في نار ليلاً ليريكم الطريق التي تسرون فيها وفي سحاب نهاراً » تث ١: ٢٩-٣٣.

وهذا ما سجله الوحي الإلهي عن كالب « لكن كالب انصت الشعب إلى موسى وقال إننا نصعد ونمتلكها لأننا قادرون عليها » عدد ١٣: ٣٠ . وهكذا عاش كالب بعد ذلك خمسة وأربعين سنة كلها إيمان بقدرة الرب على تنفيذ وعوده وكلها ثقة في معونة الله .

إن الإيمان الذي يملأ حياة المسنين هو الذي يجعلهم يتعاملون مع الله بالثقة الكاملة في مواعيده ، والثقة الكاملة في قدرة الله .

انه اختبار يجعل الإنسان لا يستسلم للموت والأحداث والضيقات . ما اكثر الأحداث التي يمر بها المسنون ولكن الإيمان يجعلهم فوق الأحداث ويجذبهم للأحضان الإلهية التي تمنحهم السلام والطمأنينة وسط الأحداث ، إن الإيمان بالنسبة للمسنين هو الرؤية الواضحة ليد الرب وسط الأحداث، والتسليم الكامل لمشيئة الرب وسط الظروف المعاكسة قائلين بإيمان « فإذا الذين يتألمون بحسب مشيئة الله فليستودعوا أنفسهم كما لخالق أمين في عمل الخير» ١ بط ١٩:٤ . ووسط الظروف التي يمر بها كل المسنين فليرددوا بإيمان اختيار الرسول بولس «ونحن نعلم إن كل الأشياء تعمل معا للخير للذين يحبون الله» رو ٨ : ٢٨ .

[٣] ●●● ❖ حنة النبية (العبادة الدائمة) .

« وكانت نبية حنة بنت فنوئيل من سبط أشير . وهى متقدمة فى أيام كثيرة . قد عاشت مع زوج سبع سنين بعد بكوريته ، وهى أرملة نحو أربع وثمانين سنة لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات ليلاً ونهاراً ... »
لو ٢: ٢٦-٢٨ .

كانت حنة النبية شبيخة ومسننة لأنها عاشت أكثر من مئة عام ، ولكنها قضت من هذه الأعوام اربع وثمانون عاماً في عبادة متواصلة ، وهنا كانت امامنا صورة من الشيوخوخة العابدة :

✠ أصوام... ليست فقط اصوام الكنيسة العامة ولكن أصواماً من أجل الآخرين ومن أجل الضيقات التى تواجه الكنيسة والمؤمنين.

✠ سهر... إن الشيوخوخة والسن المتقدم تجعل الإنسان لا يحتاج إلى ساعات كثيرة من النوم ، بل يكفى ثلاث أو أربع ساعات . ولذلك يجب أن يقضى هذا السهر فى قراءات الإنجيل وسير القديسين .

✠ الطلبات (الصلاة) ليلاً ونهاراً ... هى صلوات الأجيبة بسواعيها المختلفة يجب أن لا تفوت المسنين والمسنات أى ساعة من ساعات الأجيبة حتى تكمل الشركة الدائمة مع الله ليلاً ونهاراً .

✠ ملازمة الهيكل ... ان شركة الهيكل تشمل أولاً خدمة الشموسية لمن يحمل الرتب الشماسية وتشمل ايضاً ملازمة الهيكل من حيث الشركة مع جسد الرب ودمه والمواظبة الأسبوعية على تناول .

إن الشيخوخة بركة بقدر اقتناء الإنسان الفضائل المختلفة والجهاد والشركة الدائمة مع الرب .

وإن كنا لا نرى الآن موهبة التنبوء بين الكثيرين ، ولكن الحاجة الآن إلى تعميق الشركة مع الله ، واقتناء الفضائل على طول سنين الشيخوخة والغربة على الأرض .

صليب الترميل الذى حملته حنة النبية كان دعوة للعبادة والشركة مع الله وملازمة الهيكل والخدمة التى لا تعرف الملل ولا الضجر ولا العبودية للناس ولا الجرى وراء تعزيات البشر الباطلة.

[١] يوسف النجار (شيخ يحمل قلب شاب)

إن حياة القديس يوسف النجار ، خادم سر التجسد الإلهى

الذى كان عمره يقارب المائة عام ، يحمل أسراراً كثيرة ، لقد كان يسلك بقلب شاب مملوءً بالثقة والحيوية ولا يعرف اليأس أو الخوف أو الإستسلام قط .

فقد أخذ مسئولية رعاية السيدة العذراء القديسة مريم حين اختارتها العناية الإلهية لتكون في هذه الفترة في بيت يوسف النجار ، ولا شك إن مسئولية رعاية العذراء القديسة مريم ورعاية الطفل المولود منها كلفه الكثير من الجهد والعرق والعمل كنجار ومضاعفة العمل حتى يوفى حق هذه الأسرة المسئول عنها . وهذا العمل كان يقوم به بكل نشاط وإبتكار . وهكذا فإن كل شيخ يستطيع أن يأخذ مسئولية جديدة ويؤديها ويعمل خلالها بكل نشاط وقدرة ما دامت روحه تفرح بهذا العمل .

وقد أعلن الله له سر التجسد الإلهي عن طريق الملاك الذى ظهر له في حلم قائلاً « لا تخف أن تأخذ مريم امرأتك . لأن الذى حبل به فيها هو من الروح القدس . فستلد ابناً

وتدعوا اسمه يسوع . لأنه يخلص شعبه من خطاياهم «
مت ٢٠: ٢١ ، فلم يناقش ولم يعتذر ولم يضعف أمام هذه
المسئولية بل تشجع بنفسية عالية وايمان يفوق ايمان الشباب
، وهكذا كان يحمل في قلبه ايماناً بقدرة الله على العمل في
شيخوخته لكي يكمل المسئولية التي كلفه الله بها لرعاية
القديسة مريم ورعاية المولود الذي سوف يدعوا اسمه يسوع .

وهكذا بدأ يوسف الشيخ البالغ من العمر ما يقرب من المائة
بتنفيذ مسئولياته بنشاط يفوق كل نشاط . فصعد يوسف
ايضاً من الجليل من مدينة الناصرة إلى اليهودية إلى مدينة داود
التي تدعى بيت لحم ...

«ليكتتب مع مريم امرأته المخطوبة وهي حبلى « لو
٢: ٤-٥ .

ولقد بدأ يقدم من جهده البدنى ما يلائم ايمانه وثقته في الله
. من اين جاءت تلك القدرة البدنية أن يسافر وأن يسير على
الأقدام وان يبحث عن مكان تلد فيه القديسة مريم الأبن

القدوس المسيا المخلص .

نعم لقد اتته القدرة من السماء حسب الوعد الإلهي
«... ويعطى المعى قدرة ولعديم القوة يكثر شدة»

أش ٤٠ : ٢٩ .

ثم جاءت بعد ذلك مسئولية أخرى كلفته بها العناية الإلهية
- حيث ظهر له ملاك الرب في حلم وقال له «قم وخذ الصبى
واهرب إلى مصر وكن هناك حتى أقول لك» متى ٢: ١٣ وهنا
قام يوسف الشيخ وأخذ الصبى وأمه وبدأ رحلة طويلة تشوبها
المخاطر والأهوال ، ولكنه كان يحمل قلباً شجاعاً لا يخاف ولا
يرهب ولا ييأس ولا يفشل ولا يعاند ولا يناقش الخطة الإلهية
بل يقدم طاعة تفوق طاعة الشباب ونشاطاً يفوق الكثيرين .

وهكذا فإن كل شيخ يعمل يجب أن يحمل قلب يوسف
النجار ، القلب الشاب الذى لم يعرف الملل ولا الكلل فاستحق أن
يكون خادماً لسر التجسد الإلهي ومعانينا لعظمة سر التجسد
الإلهي ، بل نقول إن قلب يوسف الشيخ فاق قلوب شباب

كثيرين ، لأن الكثير من الشباب قلوبهم تحمل اليأس والكسل واللامبالاة والتمرد والمناقشة والهروب من المسئولية الملقاة على عاتقهم .

وهكذا نستطيع أن نقول إن الشباب هو شباب القلب وليس شباب العمر . ويستطيع كل شيخ أن يعمل ويستمر حين يكون له قلب يوسف النجار الشيخ الذى ناهض المائة عام ولكنه يعمل بقوة وإيمان وحيوية وثقة وحب للعمل الذى يعمل به ، وبأتكال على قدرة الله فى استخدام الأنية الضعيفة لكى يعلن مجده خلالها .

سابعاً : كيف نتعامل مع المسنين :

●●● أولاً : احترام الوالدين المسنين :

« اسمع لأبيك الذى ولدك ولا تحتقر أمك إذا شاخت » أم
٢٢:٢٣ .

من سب أباه أو أمه ينطفىء سراجُه فى حديقة الظلام »
أم ٢٠:٢٠ .

« العين المستهزئة بأبيها والمحتقرة إطاعة أمها تقورها
غربان الوادى وتأكلها فراخ النسور » أم ٣٠ : ١٧ .

ومن أروع ما وصفه لنا الكتاب المقدس كيف قدم سليمان
الملك الإحترام اللائق بأمه وكيف إنه لم يسلم عليها وهو جالس
بل قام واحترمها وسلم عليها، وأكثر من ذلك فقد سجد لها ولم
يرفض أن تتحدث معه وهى واقفة بل أجلسها بجواره حين
كانت تتحدث معه ، وهذا ما سجله لنا سفر الملوك الأول :
« قدخلت بتشيع إلى الملك سليمان لتكلمه عن أدونيا فقام
الملك للقائها وسجد لها وجلس على كرسيه ووضع كرسيّاً
لأم الملك فجلست عن يمينه . وقالت أنا اسألك سؤالاً واحداً
صغيراً لا تردنى ، فقال لها الملك اسألى يا أمى لأنى لا أردك »
١ مل ٢ : ١٩ - ٢٠ .

أما عن الرب يسوع المسيح الذى هو مثالنا فى كل شىء وفى
كل سلوك ، لكى نسلك كما سلك ذاك (١ يوح ٢ : ٦) فهذا هو ما
سجله القديس لوقا عن كيفية تعامل الرب يسوع المسيح مع
والدته العذراء القديسة مريم ومع الشيخ يوسف التجار خادم

التجسد الإلهى .

«وكان خاضعاً لهما» لـ ٢: ٥ . أى كان خضوع
الإحترام اللائق، ولقد استاء الحكيم سليمان من أجل العالم
وسلوكلهم المملؤ بالخزى حىال أبائهم وأمهاتهم حين قال
«جيل يلعن أباه ولا يبارك أمه» أم ٣٠ : ١١ . وهنا نقول مهما
كانت وظائفنا ، ومهما كانت درجاتنا الكهنوتية ، ومهما كانت
مكانتنا الاجتماعية ، فإن احترام الوالدين واجب وحق تنفيذاً
لوصية الرب لنا .

« اكرم أباك وأمك كما أوصاك الرب إلهك لكي تطول
أيامك ولكي يكون لك خير على الأرض » تث ٥ : ١٦ .

ليس المقصود طول الأيام والسنين ، بل طول البركة
والسعادة والأيام الحلوة المملؤة بالبهجة نتيجة دعوات أبائنا
وأمهاتنا .

ونود أن نقول مهما كانت حياتهم وشيخوختهم وسلوكلهم
الغير سوى أحياناً ، فإننا يجب أن نحتملهما بالقدر الذى

احتملونا فيه ونحن صغار واطفال ، ولذلك يجب أن لا ننسى التعامل معهما قط .

وهكذا كانت الوصية «كذلك أيها الأحداث اخضعوا للشيخ» ١ بط ٥:٥ .

●●● ثانياً : «لا تزجر شيخاً» ١:٥

إنها وصية الرسول بولس ألا تزجر شيخاً . بمعنى ألا تسيء معاملته ، لا بالكلام ولا بالفعل . ولو كان مستحقاً هذا نتيجة سوء سلوكه بسبب الشيخوخة المريضة ، ربما يتخيل هذا الشيخ أشياء غير حقيقية ، وربما تكون حالة مرضية ، وربما تكون نوعاً من فقدان الذاكرة مما يجعله يصرّ على أنه فعل هذا ، أو لم يفعل ذاك مع أن الحقيقة غير ذلك . ربما يتدخل فيما لا يفيد . ربما يريد التسلط على ذويه ، ولكن أياً كان الأمر فإن أولئك المسنين يحتاجون إلى طول أناء واحتمال وإنصات لهم ، ولكن المهم ألا نزجرهم ، بل كما يقول الرسول بولس «بل عظه كأب والعجائز كأمهات» ١:٥ . أى نتعامل معهم ولا ننسى أننا بنوهم ، ولو كنا كبار ، ولو كانوا هم يسلكون بلا

تعقل فلا يجب أن ننتهرهم ونتعامل معهم كمختلين عقلياً .

●●● ثالثاً : خدمة أقاربنا المسنين :

وسواء كان أقاربنا هم اباؤنا أو أمهاتنا ، أو أباء أو أمهات أزواجنا أو زوجاتنا . فيجب ألا ننسى قط أن ما نزرعه سوف نحصده ، وما نفعله معهم سوف يفعله معنا ابناؤنا وأزواج بناتنا وزوجات أبنائنا . والخير الذى تقدمه لهم والخدمة التى نخدمها لهم سوف نحصد مثلها .

وهنا نذكر راعوث المؤابية التى رفضت راحتها ورفضت أن ترجع لشعبها وفضلت أن تعيش مع حماتها نعمى لكى تخدمها وتفرج عنها كربتها فى حزنها ووحدتها لانتقال زوجها وأبنائها ، انها عاشت مع حماتها ترافقها وتخدمها وتخضع لها دون أى مقابل تنتظره منها «فقالت راعوث لا تلحى على أن أتركك وأرجع عنك لأنه حيثما ذهب أذهب وحيثما بت أبيت . شعبك شعبى والهك الهى . حيثما مت أموت وهناك أدفن . هكذا يفعل الرب بى و هكذا يزيد . وانما الموت يفصل بينى وبينك . فلما رأت أنها مشددة على الذهاب معها كفت

عن الكلام اليها» راعوث ١: ١٦-١٨.

وبسبب خدمة راعوث لحماتها إستحققت بركة دعوات نعمى حماتها أن تصير زوجة لبوعز الذى كان جداً لداود النبى الذى من نسله جاء المسيا المخلص «فأجاب بوعز وقال لها أننى قد أخبرت بكل ما فعلت بحماتك بعد موت رجلك حتى تركت أباك وأمك وأرض مولدك وسرت الى شعب لم تعرفيه من قبل . ليكافىء الرب عملك وليكن أجرك كاملاً من عند الرب اله اسرائيل الذى جئت لكى تحتمى تحت جناحيه» راعوث ١١: ٢-١٢.

وهكذا نستطيع أن نقول ان راعوث صارت جدة للرب يسوع المسيح بسبب خدمتها لحماتها ووقوفها معها .

وهنا نستطيع أن نقول أن التزامنا نحو والدينا واقاربنا المسنين يتركز فيما يلى :-

- ١ - زيارتهم باستمرار بصفة دورية وبغير انقطاع .
- ٢ - السؤال عنهم فى مرضهم ، وتدبير الرعاية الصحية لهم سواء فى موضوع العمليات الجراحية او العلاج الدورى

او تدبير ما يجعلهم يستمتعون بالحياه رغم تقاعدهم
مثل الكرسي المتحرك للخروج او السماعه للتغلب على
ضعف السمع أو النظاره للتغلب على ضعف البصر
وهكذا .

٣ - مجاملاتهم في افراحهم (اعياد ميلادهم) واحزانهم
(موت ذويهم وشريك حياتهم).

٤ - أحياناً يهاجر الأبناء ويسافرون وينسون بالتمام
والديهم وأقاربهم ويندر أن يسألوا عنهم أو يشعروهم
بالاهتمام .

٥ - أما الرعاية المادية وسد إحتياجاتهم فهي تأتي بعد
الرعاية العاطفية والرعاية الاجتماعية ولكن هي
ضرورية ولازمة أن ندبر لهم إحتياجاتهم .

ثامننا : احتياجات المسنين ورعايتهم

- ١- الرعاية الروحية :**
- ٢- الرعاية الاجتماعية :**
- ٣- الرعاية النفسية :**
- ٤- الرعاية الصحية :**
- ٥- الرعاية الثقافية :**
- ٦- الرعاية المادية :**

الرعاية الروحية للمسنين

تأخذ الرعاية الروحية بالنسبة للمسنين أهمية كبيرة جداً ،
حيث أن هذه المرحلة تمثل الاستعداد قبل الانطلاق للأبدية.

وهنا نحن نتحدث عن :

- ١ ● ❖ الأحتياجات الروحية للمسنين .
- ٢ ● ❖ كفاءات بالنسبة لخادم المسنين .
- ٣ ● ❖ برنامج روى لخدمة المسنين.
- ٤ ● ❖ الاجتماعات الروحية للمسنين.
- ٥ ● ❖ خدمات المسنين وعطاؤهم للكنيسة.
- ٦ ● ❖ الحروب الروحية بالنسبة للمسنين.
- ٧ ● ❖ تقديس الجنس وحياة التعفف بالنسبة
للمسنين.

أولاً : الأحتياجات الروحية للمسنين

هناك نوعان من المسنين ، أولهما من عاش في طفولته وشبابه ورجولته مع المسيح ، فتكون فترة الشيخوخة بالنسبة لهم هي فترة ثمر. وكما يقول المزمور «يثمرون في الشيبة» أما النوع الثانى فهم أولئك الذين لم يكن لهم أى شركة مع المسيح ولا أى عضوية فى الكنيسة ولا أى حياة روحية.

بالنسبة للنوع الأول من المسنين الذين كانت لهم شركة مع الله. فإن الرعاية الروحية هى استمرارية هذه الشركة مع الله. البعض - بسبب المرض - يحرم من الكنيسة ومن التناول ولذلك لابد من أن الكنيسة تواصل ارتباطهم بالتناول والأعتراف. والبعض يحرم من بركة القراءة فى الكتاب المقدس بسبب ضعف النظر أو فقدانه ، ولذلك يجب مواصلة تقديم الكتاب المقدس لهؤلاء المسنين إما عن طريق تكوين فريق من الشباب والشابات يقوم بالقراءة لهؤلاء المسنين ، أو تقديم الشرائط المسجل عليها الكتاب المقدس. وكل هذا تأكيد للمسنين بأن الكنيسة لم تنسهم فى شيخوختهم.

وبالنسبة للنوع الثانى من المسنين الذين لم يكن لهم علاقة بالكنيسة فى شبابهم فإن الأمر يحتاج إلى تكوين صداقة معهم أولاً ثم تقديم خدمات اجتماعية لهم وتدريب الاحتياجات النفسية لهم حتى تتكون روابط الصداقة بين الخدام معهم ، ثم بعد ذلك يبدأ الدور الروحى فى تقديم بعض النبذات الروحية ، وشيئاً فشيئاً يستطيع هؤلاء الخدام ربطهم بالكنيسة (التناول) وبالكتاب المقدس . ولكن الأمر يحتاج إلى حكمة وطول أناة.

ولكن يجب حصر هؤلاء المسنين أولاً على نطاق دائرة الكنيسة. وهذا يقودنا للحديث عن :

ثانياً : خدام المسنين

إن تكوين فريق عمل من بين الخدام يتخصص فى خدمة المسنين هو أمر ضرورى ليس فقط على مستوى كنيسة الحى بل على مستوى الكنيسة الجامعة بأكملها.

إن الكنيسة تهتم بخدمة الأطفال ، وتهتم بخدمة الشباب
وخدمة الخريجين. ولكن يندر أن نجد اهتمام بخدمة المسنين،
بأستثناء موضوع انشاء دور المسنين ، ولكن هناك الكثير من
المسنين خارج دور المسنين ينتظرون من يشعر بهم ويهتم بهم
ولسان حال كل منهم يقول لخدام الكنيسة «أعبر... وأعنا»
آع ٦ : ٩ .

ولذلك مع توافر الصفات الضرورية لخدام المسنين ، فإن
الأمر يحتاج إلى تدريبهم وإعدادهم الاعداد الكافي ومتابعتهم
ومتابعة الحالات التى تحتاج إلى متابعة لتدبير الرعاية الكاملة
لهذه الحالات.

وهاهى جوانب من المتطلبات فى شخصية خدام المسنين
(يجب تخصيص بعض الخادماات أيضا لخدمة المسنات) :

(١) السن والنضج : الذى يخدم المسنين يجب أن يكون فى سن
متقدم وفى نضج معين حتى يمكن أن يتعامل معهم
بأسلوب هادىء بعيد عن السلطة والأمر والنهى. ولذلك
يجب أن يتسم خدام المسنين بصفة :

(٢) طول الأناة والصبر والوداعة رغم تصرفات المسنين التي أحياناً تسبب الأثارة والغضب. ولكن وداعة الخادم تستطيع أن تمتص كل سلوكيات المسنين.

(٣) البذل والتضحية وعدم التأفف من المسنين مهما كانت حالتهم الصحية أو النفسية أو الروحية.

(٤) تفهم احتياجات المسنين يجب أن تكون مجال اهتمام الخادم وليس فقط تفهم احتياجاتهم ، بل أيضاً تفهم نفسياتهم وعدم قهرهم أو زجرهم أو إجبارهم على شيء بدون إقتناعهم به. ولذلك يجب تدبير دورات تدريبية لخدام المسنين وتقديم لهم محاضرات نفسية وروحية عن اهتمامات المسنين واحتياجاتهم.

(٥) التوجيه غير المباشر والأنصت على قدر الأمكان للمسنين يساعد في تقديم الخدمة لهم.

(٦) ولكن من أهم الأمور في خدمة المسنين هو إشعارهم بالحب والأهتمام عن طريق مجاملتهم والسؤال عنهم خصوصاً في

مناسبات الأعياد وأعياد ميلادهم ووقت مرضهم واحتياجاتهم.

(٧) ولذلك كانت صفة الاتضاع وإنكار الذات من أهم صفات خدام المسنين حتى يمكن لهذا الخادم أن يحتمل الكثير حتى لو انتهره المسن أو تعامل معه بطريقة لا تليق. وحديثنا عن خدام المسنين يقودنا للحديث عن برنامج روى لخدمة المسنين وبرنامج آخر لاحتياجات المسنين.

ثالثا : برنامج روى لفدومة المسنين

وهذا البرنامج يتضمن الأفكار الآتية .

- تقديم كتب للاستعارة واعادتها.
- تقديم شرائط كاسيت وشرائط فيديو للاستعارة.
- تقديم شرائط الأنجيل لسماعها.
- عمل رحلات للمسنين مع ملاحظة الأماكنيات الصحية.

- حصر المشكلات التى تحاصر المسنين وتقديم النبذات والكتب التى تعالج ذلك الأمر.
- الافتقاد الدورى لهم من ناحية الخادم ، وافتقاد الكاهن أيضا لهم مع متابعة موضوع الاعتراف والتناول.
- ولماذا لا تنظم الكنيسة مصيفا لمدة اسبوع لهؤلاء المسنين وخلال المصيف ممكن تقديم البرنامج الروحى الى جوار البرنامج الترفيهى.

رابعاً: اهتمامات المسنين

لا شك أن دور المسنين التابعة للكنائس والجمعيات تنظم اجتماعات روحية وخدمة روحية للأعضاء. ولكن لماذا تكون هذه الاجتماعات قاصرة على الاعضاء المقيمين فى الدار فقط ولماذا لا تكون هذه الاجتماعات مفتوحة للمسنين من خارج الدار أيضا وعندئذ ممكن عمل ندوات مفتوحة وكأنها لقاءات مع احتياجات المسنين.

ولماذا لا تنظم الكنيسة اجتماعات أخرى ولو مرة كل شهر
إن لم يكن كل أسبوع مع المسنين واجتماع آخر مع المسنات. أو
يكون اجتماع مشترك يجمع المسنين والمسنات معاً.
وهنا نقدم برنامجاً مفتوحاً لموضوعات روحية واجتماعية
وثقافية للمسنين:

- ١- الأسبوع الأول من أمثال المسيح.
 - ٢- الأسبوع الثاني : فضائل روحية.
 - ٣- الأسبوع الثالث : شخصيات من الكتاب المقدس مع التركيز على الشيوخ.
 - ٤- الأسبوع الرابع : شخصيات من تاريخ الكنيسة.
 - ٥- الأسبوع الخامس : ندوات يشترك فيها المسنون والتربويون عن موضوعات تهم الشيوخ.
- ونقترح تقديم جوائز للمسنين المواظبين على الاجتماعات على
أن تكون الجوائز أشياء من صميم احتياجات المسنين ، أو
شرائط أو رحلات مجانية حتى يشعر المسن بأهمية الجائزة

وانها تشبع احد اهتمامات حياته.

ولماذا لا تهتم الكنائس التى لديها نوادى للشباب ومدارس الأحد بتخصيص يوم واحد من أيام الأسبوع لالتقاء المسنين لممارسة بعض الأنشطة الثقافية ، مثل استعارة الكتب وعرض بعض أفلام الفيديو ، وكذلك ممارسة بعض الألعاب التى توافق المسنين مثل الطاولة والشطرنج.

وليست الكنائس فقط هى التى عليها مثل هذا العبء ، ولكن أيضا دور المسنين ، نقترح أن يكون لديها نوعان من الأعضاء ، النوع الأول هم الأعضاء المقيمون داخل الدار ، والنوع الثانى هم الأعضاء المترددون على الدار من غير المقيمين. والمفروض أن تؤدى الدار خدمات عامة روحية وثقافية لمثل هؤلاء المترددين نظير اشتراك زهيد كناحية رمزية تنظيمية.

خامسا : عطاء المسنين

إن الشيوخ لهم خبرة وعطاء لا يتوقفان عند حد. فهم الشعلة المشتعلة بالحب الذى لا يعرف له حدود للعطاء. فهم الشموع التى احترقت وما بقى منها إلا القليل ، وعلى ذلك فهم لا

يبدلون عن العطاء والبذل حتى آخر جزء منها.

والقيادات الروحية في الكنيسة سواء الكهنة أم أمناء الخدمة يستطيعون الاستفادة من هؤلاء الشيوخ في نواحي عديدة من الخدمات والأنشطة في داخل الكنيسة التي لا يسد هذا الفراغ غير الشيوخ المسنين.

وهنا بعض من الأمثلة التي نجحت فيها بعض الكنائس من الاستفادة بخبرات هؤلاء الشيوخ المسنين بعد التقاعد على المعاش:

١- خدمة الشموسية ، حيث أن هناك الكثير من القداسات الخاصة خلال أيام الأسبوع تحتاج إلى من يخدم فيها من غير الطلبة والموظفين الذين لا تساعدهم ظروفهم على ذلك.

٢- الخدمات الإدارية داخل الكنيسة مثل أعمال السكرتارية والحسابات والمخازن وغيرها تحتاج إلى خبرة ونظام وتدبير تصلح له خبرات الشيوخ المسنين.

٣- تنظيم كروت العضوية للكنيسة وتفرغها من الكروت

إلى السجلات ثم توزيعها على الاحتياجات المختلفة.

٤- الاستفادة بهؤلاء الشيوخ داخل الخدمة في الاجتماعات عن طريق تحرير كشوف الحضور والغياب وتفرغ كشوف الافتقاد وتوزيعها على الخدام.

٥- مراجعة المطبوعات من الناحية اللغوية والأخطاء المطبعية ، وإعداد التنفيذ النهائي للكتب والنبذات التي تصدرها الكنيسة.

٦- الاستفادة بالشيوخ ممن لهم خبرة في الترجمة في ترجمة الكتب الروحية (تحت اشراف مسئولين لهم دراية بما هو نافع وملائم للخط الارثوذكسى).

٧- الاستفادة من أصحاب المعاشات ممن لهم خبرة في التدريس بتكوين مجموعات للتقوية في الدروس المدرسية تحت اشراف المدرسين اصحاب المعاشات ، مع تكريم الكنيسة لهم بعد إنتهاء الموسم الدراسى (تكريما أدبيا ولا مانع أيضا من التكريم المادى).

إن هذه هى أمثلة فقط لما يمكن أن يقوم به المسنون ، ولكن نود أن نبين إلى ضرورة عدم اعطاء الشيوخ المسنين السلطة المطلقة فى لجان الكنائس خوفاً من الاستبداد والدخول فى صراع مع الخدام الشباب مما يضع الطاقة فى مثل هذه الصراعات. ولذلك يجب أن تشمل اللجنة عدداً من الشيوخ المسنين ولكن لا تكون كلها ممن يزيد سنهم على الستين حتى لا تصير التيارات والصراعات والاشتباكات أعنف من أن تُحل .

ونقترح الاستفادة بالخدام القدامى الذين نسيتهم الكنيسة وأن تستدعيهم وتكرمهم وتستفيد من خبراتهم وتكون منهم مع مجموعات الشباب أسرار روحية تجمع فيها بين القديم والحديث حتى تتكامل السلسلة الروحية للخدمة.

ربما لا يقبل المسنون التطور ، وربما يأخذون موقفاً من الشباب الذى يجب أن تكون خدماتهم فى حدود وتحت اشراف الكنيسة وبالقدر الذى يعطى لهم دون أن يترك كل الأمور فى يدهم يتسلطون فيها حينما يشاؤون.

سادساً : الحروب الروحية للمسنين

هناك حروب روحية تواجه المسنين يجب أن نتعرف عليها حتى يمكن علاجها خلال خدمتنا لهؤلاء المسنين.

(١) الماضي بكل ما فيه يمثل كل حياة المسنين. إذا تحدثوا عن ذكرياتهم فهي ذكريات الماضي ، وإذا قارنوا انفسهم ، فإن المقارنة تكون بالماضي. ولذلك فإن الماضي يمثل ذكريات حلوة بالنسبة لهم. ويمثل حرباً روحياً بالنسبة لهم أيضاً ولذلك يجب من خلال هذا المفتاح أن نقدم خدماتنا لهم.

(٢) الخطايا الروحية التي سقطوا فيها في شبابهم وخبراتهم مع الخطية كثيراً ما ترد عليهم في الشيخوخة إن لم يكن للتنفيذ فلا أقل من التفكير ولذلك صرخ داود النبي في شيخوخته قائلاً «خطايا شبابي وجهالاتي لا تذكر» مز ٢٥ : ٧. وذلك لأن خطاياهم كحرب ظلت تلازمه حتى الشيخوخة.

(٣) الأحساس بالرنزل من الآخرين كثيراً ما يقود إلى اليأس والأنزواء والبعد عن الناس والأرتواء في الوحدة النفسية وكثيراً

ما يقود إلى الكآبة ويؤدي أحياناً إلى التفكير في الانتحار وخلافه.
وهنا نحن ننصح بالصدقات الروحية ، إما عن طريق
تجديد الصداقات الأولى ، أو تكوين صداقات جديدة وزيارات
ليس مع الأقارب فقط ، بل مع آخرين في مثل سنهم من
الكنيسة، هذا بخلاف تكوين صداقات جديدة مع الشباب الذي
يخدم المسنين.

(٤) الموت بالنسبة للمسنين يمثل أكبر حرب روحية لو لم
يستخدم الخدام هؤلاء المسنين في شغل أوقات فراغهم. ولذلك
يجب أن نقود المسنين إلى التفكير في الموت كناحية إيجابية وليس
كناحية سلبية. كطريق للأبدية وليس كباب لليأس والكآبة
والملل والاحجام عن العلاج والاهتمام بالصحة.

(٥) وهناك بعض الخطايا قد يسقط فيها هؤلاء المسنين
بدون وعى أو ادراك ، ولكن يجب أن نقودهم - دون أن يدروا -
للاقلاع عنها ومن أمثلة هذه الخطايا :

١ ● ❖ الحديث عن الناس وأخطائهم.

- ٢ ● ❖ الشتيمة والتعنيف.
- ٣ ● ❖ الغضب والأصرار على تنفيذ الرأي وعدم سماع الرأي الآخر.
- ٤ ● ❖ التسلط على الأولاد وانتهازهم المستمر والاستبداد بالرأي (أحياناً يكون الأولاد مازالوا صغاراً بينما والديهم تعدوا سن المعاش).
- ٥ ● ❖ خصام بعض الناس وعدم التعامل معهم.
- ٦ ● ❖ محاباة بعض الأولاد أو الأحفاد على حساب الآخرين وتمييزهم في المعاملة والعطاء المادى والميراث وخلافه.
- ٧ ● ❖ الثرثرة المستمرة وعدم التوقف عن الكلام وأخذ جانب المرشد والواعظ والمصالح باستمرار.
- ٨ ● ❖ التذمر المستمر من جميع الأوضاع الحاضرة بكل ما فيها من حلو ومر.

٩ ● ❖ إحتقار الشاب وعدم اعطائه أى فرصة للتعبير عن رأيه. بل أكثر من هذا عدم التماس أى عذر له فى أخطائه.

ولكن هناك حرباً بالنسبة للشيوخ المسنين (خاصة الرجال) هى الحرب الجنسية مما يجعلنا نتحدث عنها بالتفصيل فيما يلى:

سابعاً: تقديس الجنس وحياة التفف بالنسبة للشيوخ المسنين

هناك الكثير من المتاعب الجنسية يواجهها المسنون خصوصاً الرجال وبعض هذه المتاعب ينحصر فى حدود الحروب الفكرية ، والبعض الآخر يتعدى حدود التفكير إلى بعض السلوكيات المنحرفة الخاطئة التى تسبب الكثير من المتاعب الروحية والنفسية لهؤلاء المسنين . ونود هنا أن نشير إلى:

١- أسباب المتاعب الجنسية للمسنين :

● ❖ الخبرات السابقة سواء كانت هذه الخبرات عبارة عن

سقطات وانحرقات في فترة الشباب ، أو ممارسات شرعية في اطار من الزيجة المقدسة.

● ❖ بعض الأمراض العضوية مثل التهاب البروستاتا يسبب إشتعال جنسى خادع يجعل المسن يحاول إشباع هذه الرغبة ولو بطريقة خاطئة.

● ❖ عدم الوصول إلى التعفف الجنسي فكراً ، وفي نفس الوقت يكون هناك ضعف جنسى وعدم قدرة على ممارسة الجنس (بالنسبة للشيخوخ المتزوجين) ومع المحاولات المتكررة الفاشلة يصاب المسن بانهيـار نتيجة عدم التعفف الفكرى.

● ❖ تناول بعض العقاقير (الأدوية) المنشطة للحالة الجنسية بينما يكون الطرف الآخر (الزوجة غالباً) في حالة عدم قدرة على تقبل محاولات الزوج.

● ❖ وهناك بعض المسنين لم يصلوا إلى طهارة الحواس وطهارة الفكر مما يجعلهم ينحدرون في سلوكيات خاطئة منحرفة تقودهم إلى الانهيـار العصبى ، علاوة على عدم ارتياح

الضمير. وهذا كله راجع إلى القراءات المنحرفة ورؤية بعض الأفلام الخليعة جنسيا.

٢- مظاهر المتاعب الجنسية للمسنين :

● ❖ بالنسبة للمسنين المتزوجين الذين مازالت زوجاتهم على قيد الحياة ، الرغبة المستمرة للأشباع الجنسي مع عدم القدرة على الممارسة ، مما يجعل الزوج في حالة هياج وتوتر عصبي ، والزوجة في حالة تعب نفسى مما يحدث حيث يتم إثارتها جنسيا وتهياتها للقاء ثم يفشل الزوج في اتمام العمل نتيجة هذا الضعف ونتيجة أيضا للأفراط في الممارسة الجنسية خلال سنين الزواج الأولى.

● ❖ بعض المسنين الذين يصابون بضعف جنسى ينهالون بالقسوة على زوجاتهم ويصبون عليهن اتهامات مشينة غير واقعية ، بأن يتهم الزوج المسن زوجته بأنها على علاقة غير شرعية بأخرين مما يسبب الكثير من المتاعب والأضطرابات.

● ❖ وقد يصل الأمر بالزوج الذي ترمل بالسعى نحو الارتباط بزوجة ثانية لأشباع رغباته دون نظر إلى أولاده أو اختيار ما يناسب ظروفه العائلية.

● ❖ الغضب المستمر على البيت والمغالة في استغلال السلطة والأوامر التي لا حدود لها. كل هذا بسبب الرغبة في اثبات كيان الزوج.

● ❖ الشك المستمر في الزوجة نتيجة اهتمامها العادي بمظهرها وجمالها وملبسها مما يجعل الزوج المصاب بالضعف الجنسي دائماً يتهمها ويصب شكوكه على جميع سلوكها.

● ❖ وقد تكون المتاعب من ناحية الزوجة حيث تقوم بجرح مشاعر الزوج الذي لم يعد قادراً على إشباع رغباتها وكثيراً ما تقول له إنه لم يعد رجلاً بعد، مما تثيره على الشجار والخلاف العائلي المستمر.

● ❖ وقد يصاب بعض المسنين من الرجال بنوع من المراهقة التي تشابه إلى حد كبير مراهقة الشباب. وهنا يبدأ

المسن في انحرافات فكرية (رؤية الأفلام الجنسية المنحرفة والتلذذ بها) ومحاولات عاطفية منحرفة بعض ممن تحطن به ، وربما يكون هذا المسن قد عاش شباباً منحرفاً ولديه رصيد وخزين في عقله الباطن من الانحرافات الجنسية التي مارسها في شبابه وترتد عليه في شيخوخته.

٣- أمثلة ونماذج للأعطاء :

ويضع الكتاب المقدس أمامنا بعض الأمثلة لشيوخ انحرفوا وراء عاطفتهم وغريزتهم فسقطوا ، وكان سقوطهم عظة لكل أحد ألا يثق في شيخوخته فينساق وراء عاطفته . فليست الشيخوخة ضمان ، وليس كبر السن أمناً للإنسان حتى يسترسل في الانقياد وراء العاطفة ويشتعل من الغريزة . وإن لم يمارسها الممارسة الفعلية الكاملة ، فإنه يمارس بعضاً منها بنوع من الشهوة والهوى وعدم ضبط النفس :-

● ❖ الشيخان اللذان إشتهيا سوسة العفيفة : هكذا كتب عنهما الكتاب المقدس «وكان كلاهما شغوفين بها ولم يكشف أحدهما الآخر بوجوده لأنهما كانا يخجلان أن يخبرا

بشهوتهما لأنهما كانا يريدان أن يضاجعاها هما الاثنان
وكانا كل يوم يجدان في الترقب بشوق لكي ينظراها، ولقد
إختبأ كل منهما لكي يفعل بها ما اشتهيت غرائزهما . ولما لم
تقبل سوسنة ورفضت الخطية معهما ، إتهماها اتهاما باطلا
إنها كانت مع شاب وإنه تم ضبطها. ولما كان الشيخان
قاضيان فإنهما حاكماها وأصدرا حكماً بالموت عليها ، وأثناء
المحاكمة «أمر هذان الفاجران أن تكشف رأسها لأن رأسها
كانت مغطاة ليشبعا من جمالها» ولكنها تضرعت إلى الله
فأرسل لها دانيال الذي أنقذها وأثبت لكل بشاعة الشيخين
وكذبهما وشهادتهما الزور وشرهما وشهوتهما. وعندئذ
قتلوهما لأنهما شهدا بالزور على سوسنة. (نبوة دانيال ص
١٣) ❖

وتبقى قصة الشيخين عظة لكل شيخ أن لا يخضع للعاطفة
ولا ينساق وراء الهوى والغريزة بأي صورة من الصور.

❖ ● سليمان في شيخوخته ضعف أمام النساء وأسلم

+ من الاسفار القانونية الثانية (الاسفار المحزونة).

إرادته لهن فقال ما ناله الضعفاء . ولقد قادت النساء لأن يبخر
للأصنام ويسجد للتماثيل. بعد أن كان سليمان حكيماً وبانياً
لهيكل الرب. وهكذا صارت شيخوخته عظة ، وكتب نحميا قائلاً
«أليس من أجل هؤلاء أخطأ سليمان ملك إسرائيل ولم يكن
في الأمم الكثيرة ملك مثله وكان محبوباً إلى إلهه فجعله الله
ملكاً على كل إسرائيل. هو أيضاً جعلته النساء الأجنبية
يخطيء» نح ١٣ : ٢٦.

أليس هذا درساً أن يضبط الإنسان عواطفه ويتعقل في
أهوائه وغرائزه حتى في سنين الشيخوخة !! ولذلك يقول
الرسول بولس مرشداً وناصحاً : «فأميتوا أعضاءكم التي على
الأرض الزنا النجاسة الهوى الشهوة الرديئة الطمع الذي
هو عبادة الأوثان» كو ٣ : ٥

٤- وقاية وعلاج :

● ❖ عدم الأفراط في ممارسة الجنس في السنين الأولى من
الحياة الزوجية بأن تكون مرة واحدة كل اسبوع ثم يتحول بعد
فترة من السنين إلى مرة كل شهر وبذلك ممكن أن تستمر

الممارسة لسنين طويلة ولا يصاب الزوج بالعجز الجنسي في سن متقدم.

● ❖ وقد يكون العجز الجنسي من الزوج بسبب مرض السكر أو المرض بصفة عامة ، وهنا يجب أن يدرب الطرف الآخر حياته على التعفف ووجود الحب ولو بلا ممارسة جنسية.

● ❖ عدم تعاطي أى أدوية منشطة جنسيا لوجود أضرار بالغة من الناحية الفسيولوجية ومن الناحية النفسية ومن الناحية الروحية أيضا.

● ❖ إن السبيل هو ممارسة التعفف الجنسي خلال الأصوام ثم خلال فترات السفر وفترات المرض إلى أن يصل الزوج إلى التعفف الإرادى الكامل نتيجة وجود الحب الحقيقى وتماسك الشركة الروحية واكتمال الفرح واللقاء مع الله.

● ❖ قد يكون تقاعد الزوج (خروجه على المعاش) ووجود وقت فراغ مع وجود الجو المناسب حيث لا يوجد أبناء في المنزل

هو الدافع للرغبة المستمرة مع الضعف الجنسي. ولذلك يجب شغل وقت الفراغ ، إن لم يكن بالعمل والوظيفة بعد المعاش ، فلا أقل من الحياة الاجتماعية وقضاء بعض الاحتياجات وشغل وقت الفراغ بأي صورة من الصور.

● ❖ الانشغال الذهني المستمر يساعد على التعفف الأرادى وقبول الضعف الجنسي بنوع من الرضا كأنه نتيجة طبيعية ، مع التركيز على حياة البساطة والطفولة الروحية. وهنا نحن ننصح بالقراءة المستمرة وتكوين مكتبة استعارة في كل كنيسة حتى لا تثقل الكنيسة على غير القادرين على شراء الكتب. على أن تكون المكتبة الاستعارية مسئولة عن تقديم أى كتاب يطلبه هذا المسن.

٢- الرعاية الاجتماعية للمسنين

بخصوص الأحساس والأحتياج للرعاية الاجتماعية ، نجد أمام المسنين المشاكل الآتية:

١- المشكلة الأولى : هى مشكلة الأسرة ، وهنا يبرز موضوع العيش مع الأولاد نتيجة أزمة المساكن. وسواء كان العيش مع الأولاد أو معيشة الأولاد مع أهلهم بعد الزواج ، يأتى الاحتكاك بزوجات الأولاد والأحفاد ، وأزواج البنات وخضوع المسنين وتبعيتهم لأولادهم وبناتهم بعد السيادة والسلطة. وهنا تظهر مشكلة التدخل المستمر من الأهل للأبناء ، وعدم إعطاء الأبناء الاستقلال والحرية فى التصرف واتخاذ القرار..

وهنا يأتى موضوع التوجيه الروحى لكل الأطراف ومناقشة هذه المشاكل بصراحة فى شكل ندوات حتى يمكن إرشاد الجميع.

٢- المشكلة الثانية : هى مشكلة الصداقة والأصدقاء : يشعر المسنون بأحتياجهم إلى أصدقاء يتزاورون ويتسامرون ويحكون لهم متاعبهم وذكرياتهم ويسألون عنهم ويزورونهم سواء فى منازلهم أو فى دور المسنين التى يقيمون فيها.

وهنا يكون العبء على الكنيسة والخدمة حتى يمكن أشباع

هذه الرغبة النفسية من جانب الخدام ومن جانب المسنين بعضهم مع بعض حيث يقوم الخدام بتعريف المسنين ببعض حتى تتوطد روابط الصداقة.

٣- مشكلة العادات والتقاليد : إن المسنين لهم عادات وتقاليد مارسوها في حياتهم الطويلة ، ولكنهم يواجهون الآن فشل في ممارستها وتطبيقها بل وربما يجدون هجوما من الآخرين عليهم بسببها.

إن المسن يهتم برأى الآخرين ورأى المجتمع بينما الشباب يحذر من الكثير من تلك التقاليد ، وهنا يواجه المسنون صراعاً بين الأجيال فيما يتعلق بالعادات والتقاليد.

أما بخصوص الرعاية الاجتماعية للمسنين فإننا ننصح بما يلي :

١- تأكيد الروابط الأسرية وتشجيع استمرارية التماسك الأسرى مهما كانت الظروف والأحوال . إن سؤال الأبناء على والديهم أمر هام جداً ، ومجاملتهم في الظروف المختلفة للمرض والمناسبات يؤكد أن الأبناء لم يتركوا ذويهم. وكذلك سؤال

الأبناء الموجودين خارج البلاد على أهلهم ومجاملتهم
ومعايذاتهم واتصالاتهم (تليفونيا أو عن طريق الخطابات)
يدخل البهجة والفرح ويؤكد الارتباط العائلي وكذلك حضورهم
كل فترة لزيارة أهلهم.

٢- إنضمام المسنين إلى أسرة الكنيسة واحساس هؤلاء
المسنون بمكانتهم واهتمام الكنيسة بهم يشبع الكثير من
احتياجاتهم الروحية.

٣- تنظيم نادى للمسنين سواء فى دور المسنين (مع فتح
دار المسنين يوماً أو يومين فى الأسبوع للمسنين من غير
المقيمين) مع وجود بعض الألعاب التى تناسب المسنين.

٤- تنظيم رحلات ومصيف خاص بالمسنين يفتح باباً
لصداقات جديدة مع شغل وقت الفراغ الذى يعانى منه
المسنون.

٥- ضرورة زيارة الأهل للمقيم فى دور المسنين بصفة دائمة
حتى لا يشعر المسنون بأن ذويهم قد تخلصوا منهم.

مشاكل الحموات

في حديثنا عن المسنين وخصوصا عن السيدات المسنات ، لابد أن نشير إلى مشكلة الحموات التي تظهر على وجه الخصوص من السيدات فيما يتعلق بأزواج بناتهم أو زوجات أبنائهن. وكثيرا ما تظهر أيضا في علاقة الأب بـزوجة الابن أو زوج البنت.

وإذا ما تساءلنا عن سبب ظهور هذه المشكلة نقول ما يلي:

١- التدخل الزائد في حياة الأبناء والرغبة في التسلط على حياتهم الخاصة.

٢- الأحساس بأن زوجة الابن أو زوج البنت قد امتلك الابن (أو ابنة) ولم يعد للأب أو الأم أى حقوق.

٣- السكن المشترك مع الأولاد أو البنات بعد الزواج سواء كان السكن من جانب الأبناء أو من جانب الوالدين.

٤- وجود بعض الأمراض النفسية في حياة الأب أو الأم مما يدفعهم إلى التعامل مع الأبناء بنوع من الشخصية الغير سوية.

٥- السلوك بدون حكمة وإخفاء بعض الأسرار على الطرف الآخر لأرضاء الأب أو الأم.

٦- إنحياز الأبناء نحو والديهم والمحابة في المعاملة بسبب عدم الفطام النفسى من الأبناء.

وفيما يتعلق بالعلاج والحل لذلك ننصح بما يلي :

١- انفصال الأب أو الأم عن أولادهما وعدم محاولة التسلط عليهم ، بل تركهم يكتسبون خبراتهم من واقعهم الذى يختلف عن واقع آبائهما.

٢- على قدر الامكان رفض السكن المشترك ولو أدى الأمر لذلك يكون كفترة مؤقتة يعمل الأبناء على الإعداد للسكن المستقل بعد فترة التكوين المادى.

٣- الحكمة فى التصرف من جانب الأبناء ، ومن جانب الوالدين وحرص كل طرف على مجاملة الطرف الآخر دون استبداد أى منهما على الآخر.

٤- الفطام النفسى من جانب الوالدين يعطى الأبناء حرية التصرف.

٥- الأبوة والأمومة من جانب الوالدين يساعدهما على تخطي
الحواجز النفسية في المعاملات.

٦- الاستقلال مع وجود المجاملات وعدم الخلطة الزائدة مع
حفظ اسرار وكيان الأسرة الجديدة من التدخلات الزائدة
من الوالدين.

٣- الرعاية النفسية للمسنين

المتاعب النفسية بالنسبة للمسنين لها دور كبير في هذه
المرحلة من مراحل العمر. ولذلك فإن الناحية النفسية تؤثر على
حالة المسنين بصفة عامة وتطبع سلوكهم بسمات خاصة.
وربما تؤثر المتاعب النفسية أيضاً على الحالة الصحية للمسنين
وكذلك على معاملاتهم مع الآخرين.

ومن المشاكل النفسية التي تؤثر على المسنين وتحتاج إلى
اهتمام ورعاية ما يلي :

(١) الماضي.

(٢) الموت.

(٣) الأنانية والحساسية الزائدة واهتمام المسنين بذواتهم.

(٤) صراع الأجيال والاحتكاك بالأبناء والأحفاد وهجوم كل طرف على الآخر.

(٥) مشكلة التقاعد (الأحالة إلى المعاش).

وفي اهتمامنا بالرعاية النفسية للمسنين يلزم على من يقدم لهم الرعاية النفسية سواء كان كاهنا أو مشرفا اجتماعياً أو طبيباً نفسانياً ، أن يكون على دراية تامة باحتياجات المسنين ومتاعبهم النفسية ، ولذلك يلزم عمل دراسات ودورات لخدمة المسنين.

والاستعانة بالطب النفسى أمر فى غاية الأهمية فى هذه الأونة وربما البعض لا يؤمن بالطب النفسى ، ولكن الاحتياج شديد لذلك ، إذ أحياناً يقدم الطبيب النفسى بعض الأدوية التى تساعد المسن على النوم وتساعد أيضاً على عدم الاكتئاب والتفكير فى الذات بحساسية زائدة ربما تصل بالمسن فى بعض

المراحل الثائرة للتفكير في الانتحار ، أو على الأقل التهديد بذلك.
وعلى الذين يخدمون المسنين تسجيل حالة كل مسن في ملف
خاص وسواء كان هذا المسن داخل دور مسنين أم خارجها لأن
تسجيل الحالات والمتاعب النفسية يساعد جداً على متابعة
الحالات.

أولاً ●●● ❖ الماضى :

يأخذ الماضي كل ذكريات المسنين. فهم لا يتحدثون إلا عن
الماضى ولا يتمسكون إلا بالماضى. فالماضى بالنسبة لهم يمثل
الذخيرة التى لا تقدر قيمتها. ولذلك فإن كبار السن دائماً
يحبون من ينصت إليهم حين يتحدثون عن الماضى ويكرهون
من يسكتهم أو يغير الحديث حين يتكلمون عن الماضى.

إن الأمر يحتاج إلى حكمة كبيرة فى التعامل مع المسنين ، فهم
يرفضون الحديث عن أمور حاضرة أو أشياء مستقبلية ، فهذه
كلها بالنسبة لهم تعتبر غير ذات قيمة ، أما الماضى فهم
يمتلكون كل شىء بالنسبة له. بل أحياناً ينسى ذلك المسن أنه

ترك الماضى وترك سلطان الوظيفة أو الرتبة العسكرية
ويتعامل مع الناس بنفس السلطة ونفس النفوذ وكأن شيئاً لم
يحدث.

ويحاول المسنون أن يحتفظوا بكل ما يربطهم بالماضي ،
فالسكن لا يريدون تغييره بل وحتى الأقلام والكراسات
والكتب التى كانوا يستخدمونها فى الماضى لا يريدون التخلص
منها. وقد يصل الأمر أن يصير البيت مجرد مخلفات من
ذكريات الماضى ولكنهم يرفضون التخلص منها وينبذون
التجديد والنظافة والتغيير.

ولذلك يجب أن نتعامل مع المسنين بنوع من الحذر ،
ونحاول أن نربطهم بالماضى خلال أى عمل يتناسب مع ما
كانوا يقدمونه فيما مضى ولكن حذارى من التسلط والأمر
والنهي الذى يجعل الشباب والجيل الجديد يرفض ويهرب
ويتصارع ويهاجم الشيوخ ولا يتم التصالح بينهما.

ثانياً ●●● ❖ الموت :

موضوع الموت يأخذ اهتماماً كبيراً من المسنين خصوصاً وأن المسن يجد أن أفراد جيله قد أبتدأوا بالتناقص ، وكل يوم يسمع خبراً جديداً عن انتقال أحد الزملاء أو الأقارب أو الأصدقاء ممن كانوا معه في نفس رحلة العمر. كل هذا يجعل الشعور النفسى يزداد والتوتر العصبى يبدأ في حياة هؤلاء المتقدمين في السن.

وهنا يبدأ العمل الروحى في حياة المسنين ، لا وسيلة غير الارتباط بالله والشركة مع الكتاب المقدس والمواظبة على الاسرار كل هذا يفتح باب الرجاء نحو الأبدية والملكوت.

وكذلك الشركة مع القديسين لها دور كبير في تغيير النظرة للموت وبدلاً من أن يصير الموت بأخباره المفزعة سبباً في التوتر والتعب النفسى والكآبة ، يصير باعثاً في الاستعداد ومضاعفة الصلاة والشركة المستمرة مع الله خلال الانجيل والاسرار.

يتحول المسن إلى مجامل في الأحزان وأن يقدم المشاركة

الوجدانية بطريقة تجعله يطمئن أن الناس لن ينسوه وأن الكنيسة سوف تكرمه وأن ذكره سوف تكون في قلوب من حوله.

ثالثاً ●●● ❖ الأناية والحساسية :

مع تقدم السن يبدأ الإنسان في التمرکز حول ذاته ويشعر بحساسية زائدة نحو نفسه ويزداد اهتمام المسنين بذواتهم. لا يستطيع أحد أن يدوس على كرامته ويصعب على المسنين أن يتهاونوا في حق أنفسهم. ويتحدثون ويكررون الكلام عن الذين أساءوا إليهم ، أو الذين قصرُوا في حقهم ، أو تهاونوا في السؤال عنهم . وهكذا فإن المسنين يتمركزون حول ذواتهم وحول ممتلكاتهم الخاصة حتى ولو بدت إنها أشياء تافهة ، ولذلك يلزم احترامهم وتأكيد تقديرنا واهتمامنا لكل ما يريحهم بهذا الشأن ، ومحاولة اصلاح ما يفسد من الأشياء الخاصة بهم (الساعة التي لم تعد دقيقة والنظارة التي انكسرت وطقم الاسنان الذي يحتاج إلى تثبيت) كل هذه الأمور يجب أن تأخذ الأهتمام الأول من ذويهم والخدام الذين يخدمونهم حتى لا

يضيّق بهم الحال.

رابعاً ●●● ❖ صراع الأجيال :

بين الشيوخ والشباب هناك صراع بين القديم والحديث ، بين التمسك بكل ما هو قديم وبين الرغبة في التغيير والتجديد. هناك احتكاك بين الشيوخ وبين الأبناء والأحفاد. كل طرف ينتقد الآخر ويحاول أن يثبت أنه هو الذى على حق وصواب ، ربما ينتصر الشباب لما له من نفوذ وقدره ، وربما يحاول الشيوخ أن يسفهو من الشباب ويشوهوا من أخلاقياته وسلوكه. ونحن لا يمكن أن نجزم ونقول من على حق ومن على خطأ ، ولكن لابد للشباب أن يأخذ خبرة الشيوخ وتجاربهم «أسأل أباك فيخبرك وشيوخك فيقولوا لك» تث ٣٢ : ٧. ووسط هذا الصراع بين الأجيال يصاب الشيوخ المسنون بنوع من المعاناة النفسية والأحاساس بالنبذ والاستغناء مما يجعلهم في كثير من الأحيان يميلون إلى الوحدة وترك الجماعة ورفض التعامل مع الآخرين خصوصا أمام هجوم ونقد الشباب لهم. وهنا تبرز مشكلة

الحموات واحتكام الأمهات كبار السن مع زوجات أبنائهم أو أزواج بناتهن ، لمثل هؤلاء الشباب الذين ينبذون ذويهم نقول لهم ما قاله الرب :

«من أمام الأسيب تقوم وتخدم وجه الشيخ وتخشى إلهك أنا الرب» لا ١٩ : ٣٢.

«كل إنسان سب أباه أو أمه فإنه يقتل. من سب أباه أو أمه دمه عليه» لا ٢٠ : ١٩.

«كذلك أيها الأحداث إخضعوا للشيخ وكونوا جميعا خاضعين لبعضكم لبعض» ابط ٥ : ٥.

ونقول أيضا لهؤلاء المسنين سواء من الرجال أو النساء إن الأبوة والأمومة هي اتساع القلب بالحب لاستيعاب هؤلاء الشباب ، الأبناء والأحفاد ، واحتوائهم بالحب واحتضانهم بالحب واحتمالهم بالحب. وتقديم النصيح والارشاد بالحب، أيضا بلا تسلط وبلا تدخل والغاء شخصياتهم ، وبلا قهر فكري حتى يصيروا نسخة من شخصياتنا. ولا ننفرهم

بالحديث الدائم الذى لا ينتهى عن حياتهم ومثالياتهم حين كانوا شبابا مثلهم. ولا يجب على الشيوخ أن يتعاملوا مع الأحفاد والأبناء كأنهم قطعة من الشطرنج يحركوها كيفما شاءوا ومتى شاءوا وإلى أين شاءوا !!

وهنا يأتى التصالح بين الأجيال خلال كلمة الله التى تقول للشيوخ وللشباب : «تاج الشيوخ بنو البنين وفخر البنين أبائهم» أم ١٧ : ٦.

وهنا تقوم الرعاية النفسية بخدمة التصالح بين الأجيال ، جيل المسنين وجيل الشباب.

خامساً ●●● ❖ مشكلة التقاعد (❖):

إن الوظيفة بالنسبة للإنسان هى جزء جوهري فى الحياة الاجتماعية اليومية لما يسودها من علاقات واتصالات وما يصاحبها من أنماط محددة فى السلوك تتحول مع الزمن إلى عادات راسخة تؤثر فى شخصية الفرد ، وتصيغه بصيغة

(❖) عن كتاب سيكولوجية المسنين - دكتور هدى محمد قناوى مركز التنمية البشرية والمعلومات.

اجتماعية واضحة. فالوظيفة هي التي تحدد للفرد أوقات العمل والراحة وهي التي تجمع بين الإنسان وبين اصدقائه في العمل ، وهي التي تحدد أهدافه وتؤثر في نظرته للحياة بمقدار ما تضيفه عليه من مكانة اجتماعية وهي التي تمنحه الشعور بالأهمية.

وهناك اختلاف كبير في نظرة المسنين بخصوص الأحالة إلى المعاش فهناك أناس يرغبون مثلاً في التخلص مما يلقي عليهم من أعباء الوظيفة مما يجعلهم أحياناً يطلبون الأحالة إلى المعاش قبل بلوغ سن الستين بعامين أو ثلاثة حسب حدود القانون ، وقد يتيح الأحالة إلى المعاش لزيادة النشاط الحر والراحة النفسية حيث يبدأ المسن في الاستمتاع بأمور كان محروماً منها بسبب قيد الوظيفة وثقل متطلباتها.

وهناك أناس آخرون يرفضون الأحالة إلى المعاش حتى يرغبهم المجتمع على ذلك عند بلوغ السن أو عندما ترغبهم الظروف الصحية. وعندما يشعر المسن أنه قد بلغ سن المعاش فإنه يبدأ بالقلق والمخاوف التي قد تؤدي إلى الأنهيار العصبي

وخاصة عندما تفرض عليه حياته الجديدة بعد التقاعد اسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل ، وعندئذ يبدأ الأحساس بالناس والأحساس بأستغناء المجتمع عنهم. وهكذا يبدأ المسن في مواجهة مشكلات التقاعد التى من بينها :

١ انقطاع الصلة والعلاقات الاجتماعية بين المسنين وبين من كانوا يتعاملون معهم من زملاء عمل ورؤساء ومرؤسين.

٢- إحساس المسنين بالأهمال والأنعزالية بعد أن تقلصت علاقاته وضاعت خبراته وحل محلهم الشباب.

٣- زيادة وقت الفراغ وعدم وجود ما يملأ وقت الفراغ.

٤- أحيانا يصاحب التقاعد نقص فى الدخل خصوصاً وأن المتقاعد كثيراً ما يجد صعوبة فى الحصول على عمل بعد المعاش.

وهنا تأخذ الرعاية أهميتها فيما يلى :

١- خلق مجالات جديدة للتقاعد للعمل إما بأجر أن أمكن ، أو العمل التطوعى فى الجمعيات الخيرية والمشروعات الكنسية ، مع ملاحظة عدم منح المسنين سلطات مطلقة فى أى مشروع

حتى لا يحدث متاعب في تعويض السلطة التي فقدوها بقيامهم بالتسلط والتعقيد وإثبات الكيان وسوء معاملة الشباب.

٢- شغل وقت الفراغ عن طريق ناد أو فتح مكتبة الأطلاع يوميا للقراءة وعرض أفلام فيديو وأفلام ثقافية على الأقل بومين أو ثلاثة كل أسبوع وذلك بدلاً من التردد على المقاهي والتسكع في الشوارع بلا هدف.

٣- عمل ندوات شهرية يقدم فيها الشيوخ المسنون خبراتهم وتجاربهم.

٤- المطالبة برفع سن المعاش إلى ٦٥ سنة بدلاً من ٦٠ سنة مع وضع شرط بجواز الأحوال على سن الستين في حالة العجز الصحي وعدم الكفاءة الجسمانية على العمل.

٥- خلق مجالات اجتماعية جديدة عن طريق الأسرة والأصدقاء ، وتوسيع الدائرة الاجتماعية عن طريق الكنيسة والنادي.

٤- الرعاية الصحية للمسنين

إن الرعاية الصحية للمسنين لها أهميتها الأولى ، لأنه بدون الرعاية الصحية يستحيل أن تقدم الرعاية الروحية أو الرعاية النفسية. ولذلك تأخذ الرعاية الصحية اهتمامات كثيرة نذكر من بينها:

١- الاهتمام بالوقاية أكثر من العلاج حتى يتجنب الإنسان في شيخوخته الكثير من الأمراض ، يجب أن يحرص الإنسان على وزنه الجسدى منذ شبابه بالإقلاع عن التدخين والخمور والمأكولات الضارة.

٢- هناك بعض الأعراض التى تظهر على الإنسان فى شيخوخته ويكون ذلك بسبب أمراض يعانى منها المسن. ولذلك يجب الاهتمام بعلاج السبب قبل الاهتمام بالأعراض وعلى سبيل المثال أن بعض المسنين يتوهمون أحيانا بعض أمور غير واقعية ويتصرفون على ضوء ذلك. والسبب كله ربما إرتفاع فى البولينا أو الأصابة بتصلب فى الشرايين ، ولذلك يجب الا

ندخل فى مناقضات ودفاع وصدامات مع هؤلاء المسنين لإثبات خطأ تفكيرهم وأنهم فى وهم وخداع ، بل يجب الاسراع إلى علاج السبب قبل الاهتمام بالأعراض.

٣- تكاتف كل أفراد العائلة سواء الأبناء أو الأقارب لتذليل العقبات حتى يمكن للمسنين أن يستمتعوا بما بقى من حياتهم لأنه أحياناً نجد أن المسنين يزهدون فى الحياة بالدرجة التى يرفضون فيها استعمال الأجهزة التعويضية مثل النظارة أو سماعة الأذن أو طقم الاسنان أو الكرسي المتحرك.

٤- يحتاج المسنون إلى المتابعة الصحية سواء من أفراد الأسرة الذين يعيشون معهم ، أو من الأطباء المعالجين أو من الخدام الذين يرعونهم. إذ مجرد احساس المسنين بأهتمام الذين حولهم كفىل أن يعطيهم الدفعة للأمام والتفاؤل والابتسام لما بقى من الحياة.

٥- أحياناً تؤثر الحالة النفسية على المسنين فتصيبهم بالأمراض مثل ذلك المسن الذى تموت شريكة حياته ، فيعتزل

الناس والمجتمع وينزوى عن الجميع ويدخل في دائرة الحزن المفرط والاكتئاب واليأس مما يجعله يصاب بالكثير من الأمراض ، ولذلك يجب الاهتمام بمثل هذه الأمور كنوع من الوقاية للأصابة بالأمراض.

٦- في الخارج يتمتع المسنون ويطلق عليهم (Senior Citi-zen) بميزات كثيرة منها تخفيض في أسعار أشياء كثيرة مما يجعلهم يتشجعون على ممارسة الحياة العادية. ولذلك نحن ندعو الأطباء والجراحين والمستشفيات المختلفة بعمل سعر خاص للمسنين وتخفيض لهم كنوع من المساهمة في العلاج. والآن الذين يتمتعون بميزة التأمين الصحى لهم هذه الميزة وهى العلاج المجانى والأدوية المجانية. ولكن ربما يحتاج المسنون إلى العلاج الخاص فى الكثير من الأحيان. ولذلك يلزم المساهمة والخدمة والتطوع من جانب الكثير من الأطباء مساهمة فى أعباء الحياة بالنسبة للمسنين.

٧- اهتمام دور المسنين بالرعاية الصحية الكاملة واعتبار

الاشتراك أو الرسم الذى يدفعه المسن يدخل فيه التأمين الصحى والرعاية والعلاج والعمليات الجراحية. وهذا ما يعطى نوعاً من الأمان النفسى للمسنين الذين يعيشون فى دور المسنين. وهذا يشمل الكشف الدورى كل شهر وتقديم العلاج والمسئولية عند العمليات. أما دور المسنين فتعتبر ذلك النوع هو من الخدمة التى تلتزم بها وتنص عليها فى اللوائح الخاصة بها.

٨- لقاء محاضرات عن الرعاية الصحية للمسنين فى دور المسنين أو فى الكنائس كنوع من الوقاية والوعى الصحى الذى يحتاج المسنون إلى الأمام به.

٩- تقديم الاستشارة المجانية من جانب مجموعة من الأطباء الخدام المتطوعين لهؤلاء المسنين المرضى وذلك عن طريق الزيارات المنزلية أو حضور المسنين فى اجتماع خاص بهم إذا كانوا قادرين على ذلك.

١٠- تقديم الخدمة الروحية للمرضى المسنين غير القادرين على الحضور للكنيسة بأن يتم تنظيم تناولهم مرة كل شهر

وتقديم بعض الشرائط للترانيم والعظات التى تناسب ظروفهم.

١١- قيام الكنيسة بخدمة دفن الموتى وتقديم الصندوق والمستلزمات والمكان نظير اشتراك رمزى تسدده كل أسرة. وهذا الأمر يعطى نوعاً من الأمان النفسى للمسنين فى شيخوختهم واقترب رحيلهم.

١٢- إصدار نشرات دورية للرعاية الصحية تشمل بعض النصائح اللازمة للمسنين تساعدهم فى اجتياز بعض الأزمات الصحية على أن تقدم هذه النشرات لكل المسنين وتصلهم مجاناً حتى يسهل الحصول عليها.

وكما تصدر مجلات خاصة بالأطفال وأخرى خاصة بالشباب ياليت تصدر مجلة خاصة بالشيوخ وأن يكون من بينها باب للرعاية الصحية والاستشارات الطبية.

٥. الرعاية الثقافية

إن الأهتمام برعاية المسنين من الناحية الثقافية أمر غاية فى

الأهمية وخصوصاً إن كثيرين من هؤلاء المسنين عاشوا شبابهم وسنين حياتهم مهتمون بالقراءة والثقافة. ولذلك فإن خدام المسنين سواء في دور المسنين أو خدام الكنائس الذين يهتمون بخدمة المسنين يجب أن يراعوا القدر اللازم من الاهتمام بالغذاء العقلي لهؤلاء المسنين :

– تقديم الجريدة اليومية والمجلات الأسبوعية والمجلات الدينية الأخرى.

– تقديم الكتب التي تهتم المسنين سواء من الناحية الطبية أو من الناحية النفسية.

– الاهتمام بأصدار مجلة خاصة بالمسنين. وكما توجد مجلات خاصة بالأطفال وأخرى خاصة بالشباب نقترح أن يتكاتف جميع المتخصصين تربوياً وسيكولوجياً بأصدار تلك المجلة الشهرية وسوف يكون لها الدور الأكبر في شغل اهتمام هؤلاء المسنين.

– تقديم اشتراك مخفض أو مجاني للمسنين لاستعارة

شرائط الفيديو من مكتبات الكنائس.

- تخصيص يوم في الأسبوع لعرض شرائط فيديو بالمجان لكل من عنده وقت فراغ يسمح بالحضور.

تكوين مكتبات للأستعارة بالكنائس (كتب - شرائط كاسيت - شرائط فيديو) مع عمل تسهيلات خاصة للمسنين.

- خلال الاجتماع المقترح للمسنين تقدم هدايا في صورة كتب أو شرائط حتى تشغل الأذهان.

- عمل مسابقات روحية أو ثقافية خاصة بالمسنين مع عرض النتائج في اجتماعات الكنيسة كنوع من التشجيع لهؤلاء المسنين.

- في دور المسنين يجب الاهتمام بعمل محاضرة كل شهر لهؤلاء المسنين يدعى للحديث فيها أحد التربويين أو المتخصصين في الشيخوخة من الأطباء النفسيين أو الأطباء الآخرين مع دعوة المسنين من خارج الدار لحضور هذه الندوات.

٦. الرعاية المادية

تتمثل الرعاية المادية في سد احتياجات المسنين من الناحية المالية سواء في حالات المرض أو حالات العمليات الجراحية أو لسد النفقات المعيشية العادية إذا كانت الظروف لا تسمح ولكن الأهم هو سد احتياجات الأجهزة التعويضية التي يحتاج إليها المسنون مثل النظارة أو السماعية أو الكرسي المتحرك أو خلافة.

والمفروض أن الذي يقوم بهذا الأمر هو أسرة المسنين من أبنائهم أو أحفادهم ، ولكن إذا تعذر الأمر فإن مكاتب الخدمة الاجتماعية بالكنيسة يمكن أن تقوم بهذه الخدمة بشرط ألا تجرح الشعور بل يكون بطريقة تحفظ للمسنين آدميتهم ، ولا تجرح كرامتهم خصوصاً أنهم على مستوى عال من الحساسية.

ومن الممكن أن تكون هدايا الأبناء والأحفاد للمسنين في شكل أشياء ضرورية يحتاجون إليها خصوصاً في المواسم

والمناسبات المختلفة . ومع أن دور المسنين أحيانا تشترط رسوماً ونفقات مختلفة فإن الأمر يحتاج إلى إعفاء أو تخفيض في الحالات الضرورية التي يرى فيها المسئولون ضرورة لذلك.

ولكن يجب أن تكون التقدّمات والمساعدات المادية علامة على الحب والشركة مع المسنين حتى لا يشعروا قط أنهم في دور المتسولين أو الذين تعولهم الكنيسة مع المحتاجين. ولذلك يجب أن يتم بطريقة سرية للغاية وبطريقة الجوائز والهدايا.

تاسعا : دور المسنين

مع أن الوضع الكامل هو أن يحيا المسنون مع أسرهم وعائلاتهم ، إلا أنه أحيانا تضطر الظروف أن ينتقلوا إلى إحدى دور المسنين لكي يعيشوا فيها.

وانتقال المسنين إلى إحدى دور المسنين يجعل هناك أنفعالات كثيرة في داخلهم ، ولذلك يجب أن يراعى المسئولون في دور المسنون هذه الأنفعالات وهذا التغيير النفسى المصاحب لانتقال

المسنين من الوسط العائلى إلى هذه الدور. ولذلك لا يجب أن يقتصر اهتمام دور المسنين بالأكل والشرب والاقامة فقط ، بل يجب مراعاة الفواحي النفسية . واحتياجات المسنين إلى الأمان النفسى. ولذلك يجب أن تزداد أواصر الصداقات بين الخدام والمسئولين وبين هؤلاء المسنين. كما يجب مراعاة أمور كثيرة داخل دور المسنين حتى يكتمل العمل وتنجح الخدمة.

– عدم معاملة المسنين بالسلطة والأوامر ، بل يكون بالحب وبالحوار والتفاهم وهو الأسلوب الأمثل لإدارة الدور.

– اشراك المسنين فى الإدارة. وذلك بأن يشترك كل شهر اثنان أو ثلاثة فى إدارة الدور ويحضروا الاجتماعات ويكون لهم دور فعال فى التوجيه والإشراف.

– تقسيم جميع النزلاء إلى ثلاث أو أربع أسر (حسب العدد) وتكون لكل أسرة رائد ونائب للرائد وسكرتير وأمين صندوق ويكون هناك عنصر المنافسة فى تقديم الأنشطة وخلافه.

– الاهتمام بشغل وقت الفراغ أمر ضرورى حتى لا يشعر

المسنون بأى ملل أو كأبة أو ضجر من الوقت.

- الأهتمام بالرحلات والمصايف وزيارات الكنائس والأديرة
فى أماكن بعيدة حتى تدخل روح البهجة والسرور عليهم.

- تأسيس مكتبة للأستعارة (كتب وشرائط كاسيت) لتنمية
الناحية الثقافية.

- تكوين نادى داخل الدار يجمع اللعب المناسبة للمسنين
(طاولة - شطرنج - دمينو ... الخ).

- الأهتمام برياضة المشى والعلاج الطبيعى للمحتاجين مع
الأهتمام بالكشف الدورى عليهم لملاحظة الصحة والوقاية من
الأمراض.

- اعطاء محاضرات عن التغذية وما هو نافع وما هو ضار
حتى يهتم المسنون بأمورهم الصحية وتلافى ما يمكن أن
يحدث نتيجة الأهمال فى الأكل سواء يتناول كميات زائدة أو
أنواع ضارة.

- تقديم المسنين خبراتهم خلال لقاءات عامة لكل أعضاء

الدور يساعد على الاهتمام بشخصياتهم وأمورهم النفسية.

- الاهتمام بالنظافة أمر هام جداً سواء نظافة المكان أو نظافة النزلاء من حيث ضرورة الاستحمام اليومي ومتابعة غسل الملابس وكيها. وأناقة النزلاء من حيث الملابس له دور كبير في اصلاح نفسياتهم.

- السماح بزيارة الأقارب لهم ، والسماح للنزلاء أيضا بزيارة اقاربهم ، وفي حالة عدم القدرة على المسير فيمكن اصطحاب أحد الخدام لهم.

- الاحتفال بأعياد ميلاد النزلاء وتقديم هدية رمزية لكل منهم في عيد ميلاده مع منحه الفرصة لكي يتحدث عن ذكرياته خلال هذه الأعوام.

- تصوير النزلاء في مناسبات مختلفة ووضع الصور في لوحة الإعلانات حتى يقتنى كل منهم هذه الصور لتكوين ذكريات جديدة خلال سنين الشيخوخة.

... عمل مسابقات وإعلان الفائزين كنوع من التشجيع مع

الإعلان عن الشخص المثالي كل أسبوع ووضع صورته وأسمه وتكريمه حتى يكون هناك عنصر المنافسة بين الجميع.

– الأهتمام بالطب النفسى داخل، دور المسنين.

– ربط دور المسنين بالكنيسة خلال وجود أب اعتراف يتردد على الدار مرة كل أسبوع ويجلس مع المحتاجين. مع عمل قنديل للدار كل صوم (صلاة مسحة المرضى) ومتابعة تناول جميع الأفراد.

– تنظيم الاجتماعات الروحية للنزلاء مع زيارة غير القادرين على حضور تلك الاجتماعات.

**بيان بعض دور المسنين التابعة
للكنائس وجمعيات مسيحية بالقاهرة**

م	اسم الدار	الجهة التابع لها	العنوان والتليفون	نوع النزلاء	الإلتزام المالي	شروط الإلتحاق
١	دار القديسة ميلانة	جمعية القديسة ميلانة القبطية للسيدات	٥٤ ش عطية - بابا دويلو - التربة البولاقية ت/٩٤٨٩٠٣	سيدات فقط	١٠٠ ج شهريا	-
٢	جمعية أم النور للمسنات	جمعية القديسة مريم الارثوذكسية	١٠ ش سامي النجار متفرع من مرقس اسحق - تربة الجبل - دير الملاك ت/٢٨٢٧٤٦٩	سيدات فقط	مجاناً	القدرة على الحركة
٣	بيت سمعان الشيخ للمسنين والمسنات	جمعية العهد الجديد	٤٥ ش رفعت - التوفيقية - شبرا	رجال وسيدات	١٢٠ ج شهريا	قادر على الحركة
٤	دار مسنين الرعى الصالح	بطريركية الروم الكاثوليك	مدرسة الراعى الصالح - دوران شبرا ت/٦٨٢٢٧٠	رجال وسيدات	٢٠٠٠ ج تبرع ٢٥٠ ج شهريا	قادر على الحركة
٥	بطرس باشا للمسنين	جمعية ثمرة التوفيق القبطية	١٨ ش يوسف وهبة - الظاهر ت/٩٠٣٦٢٤	رجال وسيدات	مجاناً	فوق ٦٠ سنة القدرة على الحركة

م	اسم الدار	الجهة التابع لها	العنوان والتليفون	نوع الفزلاء	الإلتزام المالي	شروط الإلتحاق
٦	مؤسسة المسنات لجمعية السيدة العذراء	جمعية السيدة العذراء	١٢ ش الجد - الظاهر	سيدات	مجاناً	لا يوجد شرط
٧	إرسالية المحبة	الراهبات الهند	ش كامل صدقي	رجال وسيدات	مجاناً	غير قادر على الحركة
٨	دار البابا كيرلس السادس	الجمعية الخيرية المصرية لمحبي الوحدة الوطنية	٨٥٢ ب شارع بورسعيد - الأميرية محطة مكاي	رجال فقط	مجاناً	فوق ٦٠ سنة قادر على الحركة
٩	جمعية الكرمه للمسنات	جمعية الكرمه	١٦ ش الجسر - الترعة البولاقيه ٢٣٥٥١٢١	مسنات	١٠٠ ج شهرياً	قادات على الحركة
١٠	بيت العذراء لإيواء الأولاد ورعاية المسنات	جمعية السيدة العذراء	٤ ش السيد مبروك المحمدي - الترعة البولاقيه ٩٤٣١٥٣/ت	مسنات	١٢٠ ج شهرياً	قادات على الحركة
١١	المركز الطبي بمدينة نصر	الطائفة الإنجيلية	خلف الحديقة الدولية بمدينة نصر ٢٦٣٣١٢/ت	رجال	١٠٠ ج شهرياً	لا يوجد شرط
١٢	أم النور للمسنات	كنيسة العذراء ارض الجولف	خلف كنيسة العذراء ارض الجولف	سيدات	٣٠٠ ج شهرياً	فوق ٦٠ سنة لا عائل لها

عاشرا: الاجابة على الاسئلة

س ١ : أنا فتاة أبلغ من العمر حوالى الثلاثين سنة وأقيم مع والدى ووالدى اللذين تقدما فى السن جدا الى ما بعد سن ال ٦٥ . وهما يتعاملان معى معاملة شاذة للغاية . وكثيرا ما يتدخلان فى خصوصيات حياتى لدرجة أنهما يفتشان فى حقيبة يدى ويقرآن ما بها من أوراق أو خطابات ويتلصصان على المكالمات التليفونية الخاصة . ولا يكفان عن استجوابى مما يجعلنى أحتج ، وأحترار كيف أتعامل معهما واخشى ان أكسر وأخالف وصية اكرام الوالدين ؟

جـ : نحن نتعجب من كل تطرف . ففى الغرب نجد التطرف فى الاستقلالية لدرجة ان الولد أو البنت يمكن استقلالهما الكامل من سن ال ١٦ . واذا لم يستقل الولد أو البنت فى الإقامة والسكن ، فان الاستقلال يكون فى المعاملة مع الوالدين ، فأما هنا فنحن نجد التطرف فى الارتباط لدرجة التسلط والأمتلاك حتى بعد زواج الولد

أو البنت فإن الرغبة في التسلط والأمتلاك كثيرا ما تحيط
بالوالدين في تعاملهما مع الأبناء .

وواضح من السؤال ان صاحبه لم تتزوج وتقيم مع
والديها . وهذه هي المشكلة ان البنت التي لم تتزوج لا
تستطيع ان تستقل عن والديها . ولذلك يلزم ان تتعامل
معهما في هدوء وتتفاهمي معهما وتقنعيهما وتتصرف
معهما كصديقين وليس كسلطة . وحين يتم التدخل في
الخصوصيات يجب ان يوقفا عند حدهما ولكن بأدب
ودون زجر أو غضب أو انفعال . ونصيحتي لصاحبة
هذا السؤال ان تحاول جهدا في ان تضع حدود للتعامل
حتى تجبر والديها علي احترامها ، ولكن يجب أن تعلم ان
هذه حالة مرضية من الوالدين في التسلط والأمتلاك
والتعامل مع الأبناء كأنهم أطفال صغار . ولذلك يجب أن
تكون لها الخصوصية التي لا تجرحها سواء في
حجرتها أو في مكتبها أو حقيبتها أو صديقاتها أو
التليفونات التي تصل اليها.

وأود أن أقول للوالدين إن المثل يقول (إن كبر ابنك خاويه) بمعنى ان يصير الابن اخا أو صديقا حين يكبر في السن وان ينسيا صورة الابن أو الابنة كطفلين ، وان ينزعا عنهما روح التسلط والامتلاك حتى لا يخسرا كثيرا، وكما يقول الكتاب للأبناء « أطيعوا والديكم » فانه يقول للأباء والأمهات « لا تغيظوا أولادكم لئلا يفشلوا » كو ٣ : ٢١ .

س ٢ : إن أبي متقدم في السن تعدي حدود السبعين عاما وتوفيت والدتي ولا يوجد من يقيم معه حيث أننا كلنا تزوجنا واستقل كل في منزله . وأنا بوصفي الابن الأكبر أريد أن أخذ أبي ليقوم معي في شقتي . ولكن أخاف ان زوجتي تضج من الخدمة ويحدث سوء تفاهم بينهما . وأنا أفكر في الحاق والدي بأحد بيوت المسنين ولكن أخاف من انتقاد الأقارب لي . بماذا تنصح ؟

ج : إن إهتمامك بوالدك واجب ، ولكنك لا تستطيع ان توالى الإهتمام به وهو في منزله وحيدا . وأيضا انتقاله إلى

شقتك ربما يحدث مضايقات له ولك ولزوجتك ، ولذلك أنا أنصح بالحاقه بأحد دور المسنين وخصوصا فانه يوجد الآن بعض الأماكن الخاصة بالمسنين على أحدث طراز في الرعاية والاهتمام وتستطيع ان تقدم له كل الولاء والرعاية حين تذهب اليه لو أمكن كل يوم أو كل يومين ، وان تذهب زوجتك معك أيضا ويذهب أولاده واحفاده لزيارته ولو مرة كل اسبوع . اما بخصوص نقد الناس وعدم تقبلهم فكرة دور المسنين، فإنه راجع الى بعض التقاليد البالية التي لم تعد تصلح الآن للظروف المكانية (ضيق الشقق) وعدم وجود الوقت الكافي للزوجات لخدمة كبار المسنين (اشتغال الزوجة) ولذلك نشأت دور المسنين التي تكفل الرعاية الكاملة ، واقامة المسنين في أماكن خاصة بهم لا تهدر كرامتهم ولا تشين ابناءهم ماداموا في رعاية واهتمام كاملين .

س ٣ : هاجر ابنائى للخارج ، وأنا أم أقيم هنا بمفردى ويلحون على ان اسافر لكى أقيم معهم حتى لا أقيم بمفردى . ماذا تنصح ؟

أنت أم من حَقك أن تستريحى من كل عناء الأمومة التى
عشتى بها طوال حياتك . أما ذهابك للزيارة فهو أمر
مقبول أن تزورى أولادك وأحفادك ولكن إقامتك بصفة
دائمة هناك لكى تربى الأحفاد فهذا أمر شاق نفسيا
وعصيبا ، خصوصا وأنت هنا لك المجتمع الخاص بك ،
ولك الكنيسة التى تواظبن عليها . أما ذهابك هناك ،
فإنك سوف تواجهين تعباً نفسياً واحساساً بالوحدة
والعبودية وعدم القدرة على التحرك بدون موافقتهم .
ولذلك أنصحك بأن تظلى هنا فى بلدك ووطنك وفى منزلك
وإن تزورى أبناءك لفترات محددة ثم تعودين وأن يكون
ذلك واضح معهم بدون تردد ولا تتهاونى فى حقك لأنك
تحتاجين إلى الراحة ، أما إذا كان لابد من السفر وعندك
الامكانيات المادية ، فأنا أنصح بالاقامة الخاصة بمفردك
حتى يكون لك الاستقلال . وإن تعذر ذلك فيكفى الزيارة
والعودة ثانية .

ابناؤنا وبناتنا قد تزوجوا واستقلوا ونحن نفكر فى

حياتنا أن نوزع عليهم ممتلكاتنا ومدخراتنا حتى
يفرحوا بذلك . وبدلاً من دخولهم في مشاكل بعد انتقالنا .
فما رأيكم ؟

جـ: لا نوافق قط على ذلك ، بل يجب أن تحتفظوا بكل شيء في
حياتكم لأننى أخشى أن تتحولوا الى تابعين لأولادكم
تستجدون منهم الاهتمام ، وأخشى ثانياً أن تواجهوا أى
أزمة صحية تكون النتيجة هو الاستجداء والطلب ،
ولذلك أقترح أن يبقى كل شيء على ما هو عليه ، وأن
تكون الأموال سواء العقارية أو السائلة في حياتكم .
ولكن هذا لا يمنع من مجاملة أولادكم واحفادكم
واعطائهم البعض ، وليس الكل .

س ٥: كثيراً ما يحضر أولادى بعض الهدايا أو المأكولات ، وأنا
أرفض ذلك وأكون في حرج شديد وانتهرهم مما يجعلهم
يحزنون لهذا التصرف . فما هو رأيكم ؟

جـ: ان شعور الأولاد ومجاملاتهم لوالديهم أمر حسن
ومحمود . ويجب ألا نرفضه ، فهم يقدمون ما يعبرون

به عن شكرهم لما قدم لهم . ولذلك يجب ان نقبل منهم ذلك ، وهو لا يمثل أى جرح للكرامة أو الاحترام ، بل هو تعبير عن شعور وعن شكر لما قدمه الآباء لأبنائهم طوال حياتهم .

س ٦: لاحظنا ان ابنتنا بعد زواجه يميل أكثر الى عائلة زوجته ويجاهلهم ويزورهم أكثر ويحاول أن يرضى زوجته في الوقت الذى لا يحضر الينا ولا يسأل عنا إلا القليل بالمقارنة مع زيارات أهل زوجته . فما هو السبيل لتوجيهه نحو ذلك ؟

جـ : أن العلاج يحتاج الى حكمة في التصرف . وانصح بعدم عتابه امام الزوجة ، وعدم انتهاره أو توجيهه امام زوجته. بل فى لطف وحكمة يتم التوجيه ، ويجب عليكم تقديم المحبة لزوجـة الابن ومجاـملتهم والسؤال عنها وتقديم الخدمات لها حتى لا تبـعده عن أسرته بل تكون فيها المودة ، والمحبة تقود الى المحبة والمودة لابد أن تثمر مودة مثلها .

ملحق : سن اليأس عند المرأة Menopausal Syndrome

لا يوجد سن لليأس عند المرأة ، ولكن في مرحلة السن من ٤٥ الى ٥٥ تقريبا يحدث إختلال في إفراز الهرمونات يترتب عليه بعض الأعراض ، ولذلك فإن المقصود من كلمة اليأس هنا عدم إمكانية الحمل و الانجاب نتيجة إنقطاع الدورة الشهرية .

وهذه هي الأعراض المصاحبة لهذا السن :-

- ١- أعراض عصبية : القلق - الاحباط - عدم القدرة على التركيز - اليأس والعصبية الزائدة لاتقه الأسباب - اضطراب النوم.
- ٢- أعراض الجهاز الهضمي : الأم المعدة - سوء الهضم - الإمساك أو الاسهال - الزيادة أو النقص في الشهية - السمنة أو النحافة.
- ٣- أعراض الدورة الدموية : إحمرار الوجه - الارتعاش - سرعة ضربات القلب - ارتفاع الضغط أو هبوطه.
- ٤- أعراض أخرى: مثل الأم المفاصل والظهر وبعض الام الصدر.
- ٥- أعراض نفسية: عدم القدرة على التكيف مع الآخرين - الرغبة في التسلط وإثارة المشاكل - فقدان الثقة في النفس - إدانة الآخرين ونقدهم - الانزواء والعزلة.

ونود أن نشير هنا أن أعراض سن اليأس تنتهى بمجرد إنتهاء هذه المرحلة في سن الـ ٥٥ تقريباً . ولكن يجب ملاحظة الآتى:

(١) هناك عبء كبير على الزوج والأولاد لتقدير الظروف النفسية والصحية التي تمر بها الزوجة الأم. وذلك بتوفير الحب والتقدير الكامل لها مع إحتمالها في التصرفات التي تصدر منها بغير إردتها (الغضب والنفرة)

(٢) لا مانع من إستخدام بعض المهدئات البسيطة تحت إرشاد الطبيب لانتظام النوم وعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي والدورى.

(٣) نظرا لعدم إنتظام الهرمونات في هذه المرحلة ، لذلك يلزم استشارة طبيب أمراض النساء (بعض النساء في هذه المرحلة قد إستأصلن الرحم)

(٤) توفير الأمان النفسى والثقة للمرأة عن طريق بعض الأنشطة الاجتماعية مثل الرحلات والمؤتمرات واللقاءات التي تناقش فيها مثل هذه الموضوعات.

(٥) يجب أن تتأكد المرأة أن هذه المرحلة سوف تنتهى وسوف تستقر بعد ذلك وتهدأ. ولذلك يجب عدم الانعزال بل تواصل علاقتها الاجتماعية مع الصداقات العائلية المملوءة بالمحبة.

(٦) يجب أن تنشغل المرأة في هذا السن بخدمة أسرتها والآخرين أيضا (خدمة المرضى - أخوة الرب - تعزية الحزانى)

(٧) عدم الروتين يساعد على اجتياز الأزمات النفسية. لذى يلزم عدم الانعزال ، والعمل على التغير في بعض البرامج اليومية والأسبوعية والشهرية والاجازات الصيفية.

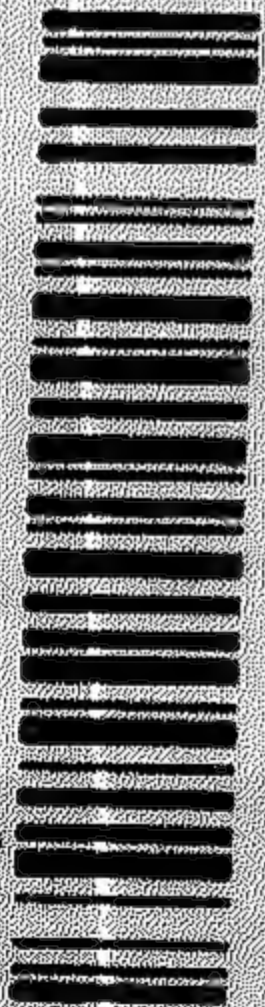
موضوعات هذا الكتاب

الشيخوخة

- ❖ من هم المسنون
- ❖ تصنيف المسنين
- ❖ الخدام الشيخوخة
- ❖ الاعداد للشيخوخة
- ❖ ما هو معنى الشيخوخة
- ❖ شيخوخة من الكتاب المقدس
- ❖ كيف نتعامل مع المسنين
- ❖ احتياجات المسنين ورعايتهم
- ❖ دور المسنين
- ❖ المرأة وشيخوخة

5

Bibliotheca Alexandrina



0402369